ESP

MANUAL DEL USUARIO

Polar
Outdoor Computer

AXN300™

17925351.00 ESP B

BOTONES

Apreciado cliente:
¡Enhorabuena por haber adquirido un Polar Outdoor Computer! Estamos orgullosos de poder ofrecerle un producto diseñado especialmente para los amantes de los deportes Outdoor (deportes al aire libre).

Su Polar Outdoor Computer le proporcionará fiabilidad, seguridad y máximo rendimiento cuando practique deporte al aire libre.

Lea detenidamente este manual para familiarizarse con su Outdoor Computer y practique el uso de éste antes de utilizarlo haciendo deporte al aire libre. Este manual contiene la información necesaria para la utilización y el mantenimiento de su Outdoor Computer. El mapa de funciones en la parte trasera de la cubierta frontal es una guía rápida de las versátiles funciones del Polar Outdoor Computer. Recórtela y llévela consigo a donde vaya.

Visite nuestra página web www.polar.fi para saber más acerca del producto y visite www.PolarOutdoorGuide.com para obtener un programa de ejercicios personalizado y diario.

Polar le desea que disfrute al máximo de sus deportes al aire libre. ¡Dé lo mejor de sí mismo con Polar!

GUÍA RÁPIDA DE AXN300

Símbolos de botón:

Start: Presione el botón **Start** (Inicio).

Up ▲: Presione el botón **Up ▲** (Arriba).

Stop: Presione y mantenga presionado el botón **Stop** (Detención) para volver al punto de inicio (modo principal Time (Tiempo)) desde cualquier modo.

Menu
WATCH SET
▲
FILES
▲
SETTINGS
▲
STOPWATCH
▲
COUNTDOWN
▲
CONNECT
Stop

Activate:
ALTI/BARO
▲
Altitude
SCALE
▲
Altitude
CALIBRATION
Stop

Activate:
BARO/ALTI
▲
Barometer
CALIBRATION
Stop

Fitness
TEST
Stop

Action:
REC ON
Stop

COMPONENTES DEL POLAR OUTDOOR COMPUTER

La caja del Polar AXN Outdoor Computer contiene los siguientes elementos:

AXN300

Unidad de pulsera
Con la unidad de pulsera, puede monitorizar su deporte/actividad al aire libre y el entorno.

Transmisor codificado 31 Coded™ de Polar
El transmisor transmite la señal de la frecuencia cardíaca a la unidad de pulsera. Las áreas con electrodos están situadas en la parte posterior del transmisor.

Banda elástica
La banda elástica sujeta el transmisor alrededor del pecho.

Manual de usuario y guía rápida
Este manual de usuario contiene la información necesaria para la utilización de su Outdoor Computer. Para una consulta rápida, lleve consigo el mapa de funciones que se incluye en la guía rápida cuando salga a practicar sus deportes al aire libre.

Asistencia al cliente, registro e información de la garantía internacional
Si su Polar Outdoor Computer requiere reparación, devuélvalo con la tarjeta de devolución para su reparación en un punto de Servicio Técnico autorizado por Polar. Cumplimente la sección de registro del cliente y envíela por correo electrónico al Registro del cliente dentro de las dos semanas siguientes a la fecha de compra. Esta información nos ayudará a seguir desarrollando productos y servicios que satisfagan sus necesidades.
Polar ofrece dos años de garantía internacional al consumidor /comprador original del producto. Conserve la tarjeta de garantía internacional sellada por la tienda que le vendió el producto y el comprobante de compra.

Servicios Web de Polar
La página web www.PolarOutdoorGuide.com le ofrece gratuitamente una agenda y un programa de ejercicios personalizados. Además puede recibir recomendaciones para el uso del producto y asistencia en línea www.polar.fi.

CONTENIDO

Guía rápida 3
Componentes del Polar Outdoor Computer 4

1. LOS BOTONES DE LA UNIDAD DE PULSERA Y SUS FUNCIONES 8
1.1 UTILIZACIÓN DE SU OUTDOOR COMPUTER POR PRIMERA VEZ 9

2. FUNCIONES PRINCIPALES DE POLAR OUTDOOR COMPUTER 11
2.1 MODO PRINCIPAL TIME (TIEMPO) 13
2.2 MODO PRINCIPAL ALTI (ALTÍMETRO) 15
2.3 MODO PRINCIPAL BARO (BARÓMETRO) 19
2.4 MODO PRINCIPAL TEST 22
2.5 MODO PRINCIPAL ACTION (REGISTRO DE ACTIVIDAD) 22

3. MEDICIÓN Y REGISTRO CON EL OUTDOOR COMPUTER 25
3.1 SUBMODO ACTION (ACTIVIDAD) 25
3.1.1 ¿Por qué es útil monitorizar la frecuencia cardíaca mientras practica deportes al aire libre? 25
3.1.2 Colocación del transmisor 25
3.1.3 Registro de la actividad ***REC*** 27
3.1.4 Funciones durante el registro de la actividad 29
3.1.5 Vista de archivo durante el registro de la actividad (FileView) 29
3.1.6 Detención o interrupción del registro de la actividad 30
3.2 SUBMODO ALTI (ALTÍMETRO) 31
3.2.1 Activación del altímetro 31

3.2.2 Ajuste de la escala de la tendencia gráfica de la altitud (Altitude Scale) 32
3.2.3 Calibración de la altitud (Altitude Calibration) 33
3.3 SUBMODO BARO (BARÓMETRO) 35
3.3.1 Activación del barómetro 35
3.3.2 Calibración del barómetro (Barometer Calibration) 36
3.4 SUBMODO TEST 38
3.4.1 Realización de la prueba de condición fisica de Polar 38
3.4.2 Resultado de OwnIndex y de la prueba de la condición física 40
3.4.3 Interpretación del OwnIndex 41

4. AJUSTE DE LOS VALORES, REVISIÓN DE LOS ARCHIVOS Y UTILIZACIÓN DE CRONÓMETROS (MODO PRINCIPAL TIEMPO - TIME) 42
4.1 AJUSTES DEL RELOJ 42
4.1.1 Ajuste de las alarmas (Alarm) 43
4.1.2 Cambio de la hora del día y ajuste de la hora dual (Time Set) 44
4.1.3 Cambio de la fecha (Date) 46
4.1.4 Ajuste de recordatorios (Reminder) 46
4.2 ARCHIVOS 48
4.2.1 Registro automático (Auto Log) 48
4.2.2 Archivo de Actividad (Action File) 50
Borrar archivos uno por uno 54
Eliminación de todos los archivos 55
4.2.3 Valores totales de la temporada de entrenamiento (Season Tot.) 55
4.3 AJUSTES (SETTINGS) 60

4.3.1 Ajustes de información de usuario (Settings User) 60
4.3.2 Ajustes generales (General Settings) 65
Establecer límites de frecuencia cardíaca para la alarma de la zona objetivo (Set HR LIMITS) 65
Cambio de las unidades de medida (Set Units) 67
Ajuste del valor de la velocidad vertical (Set VERT. SPEED) 68
Ajuste de Intro ON/OFF (Intro ON/OFF) 70
Ajuste de sonido •)) ON/OFF (Sound ON/OFF) 71
4.4 CRONÓMETRO 72
4.5 TEMPORIZADOR DE CUENTA ATRÁS 73
4.6 TRANSFERENCIA DE CONFIGURACIONES DESDE EL PC CON UPLINK DE POLAR 75

5. CUIDADO Y MANTENIMIENTO 76

6. FUNCIONAMIENTO SEGURO DEL OUTDOOR COMPUTER 79

7. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES 80

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS 81

9. GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR 82

10. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE POLAR 83

11. ÍNDICE 84

1. LOS BOTONES DE LA UNIDAD DE PULSERA Y SUS FUNCIONES

Los símbolos de los botones del Outdoor Computer están en la carcasa de la unidad de pulsera.
Los nombres del modo principal están en el marco del cristal.

Botón Light (Luz)

- Enciende la luz de las pantallas de todos los modos en la oscuridad.
- Activa o desactiva **Keylock** (Bloqueo de botones) (presione y mantenga presionado el botón durante al menos 1 segundo). **Keylock** (Bloqueo de botones) evita la presión accidental de botones.

Botón Stop (Detención)

- Detener, interrumpir o cancelar una función.
- Salir del menú y volver al nivel anterior del menú.
- Volver al modo de hora desde cualquier modo (presione y mantenga el botón presionado durante al menos 1 segundo).

▲ Botón Up (Arriba)

- Mover al siguiente modo o nivel de menú.
- Aumentar el valor seleccionado.
- Para activar o desactivar los sonidos durante el registro de la actividad (presionar y mantener presionado el botón al menos durante 1 segundo).

Botón Start (Inicio)

- Iniciar, introducir o aceptar la función.
- Introducir el menú o el modo mostrado y moverlo a un nivel de menú inferior.
- Ver el resumen de archivo durante el registro de la actividad (presionar y mantener presionado el botón al menos durante 1 segundo).

▼ Botón Down (Abajo)

- Mover a un modo o nivel de menú anterior.
- Disminuye el valor seleccionado.

Nota: *Hay diferentes tipos de presión de los botones para diferentes operaciones:*

- ***Presión normal:*** *presionar y soltar el botón.*
- ***Presión larga:*** *presionar y mantener presionado el botón (al menos 1 segundo). Utilice presiones largas para accesos directos (descritos en los modos principales).*

1.1 UTILIZACIÓN DE SU OUTDOOR COMPUTER POR PRIMERA VEZ

Introduzca la información de los ajustes básicos (hora, fecha, unidades y ajustes personales) cuando utilice su Outdoor Computer por primera vez. De forma alternativa, puede preparar las configuraciones con la herramienta Polar UpLink que puede descargar gratuitamente en www.polar.fi. Para más información, consulte la página 75.

Cómo introducir los ajustes básicos
Sólo tiene que activar una vez una unidad de pulsera en blanco. Una vez activada, no se podrá desactivar.

Active la unidad de pulsera presionando el botón **Start**. La pantalla aparece llena de cifras y letras.

1. Presione el botón **Start.** Aparecerá **Basic SETTINGS** (Ajustes básicos).

Nota:

- *Los dígitos avanzan más rápidamente si mantiene presionados los botones **Up** ▲ o **Down** ▼ mientras ajusta el valor.*
- *Después de cambiar la batería o después de poner a cero la unidad de pulsera, sólo necesita fijar la hora y la fecha en los ajustes básicos. Si ha introducido los ajustes básicos presionando y manteniendo presionado el botón **Stop.***

2. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start para aceptar
3. **Time (Hora):**		
• Ajuste 12h/24h (modo horario)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• Ajuste AM/PM (AM/PM, si selecciona el modo horario de 12h)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• Ajuste las horas (hours)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• Ajuste los minutos (Min)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
4. **Date (Fecha):**		
• DD (día) o MM (mes: si elige el modo horario de 12h)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• MM (mes) o DD (día: si elige el modo horario de 12h)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
• YY (año)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para fijar el valor parpadeante	Presione el botón Start para aceptar
5. **Units (Unidades):** • Ajuste 1 (M/HPA/°C) ó 2 (FT/INHG/°F)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
6. **Weight (Peso):** • Ajuste los kilogramos (KILOGRAMS) o las libras (POUNDS) ***Nota:*** *Si se equivoca al elegir las unidades, podrá cambiarlas manteniendo presionado el botón* ***Light*** *(Luz).*	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
7. **Height (Estatura):** • Fije CM o FT • Fije INCH (pulgadas, si ha seleccionado Units 2)	**Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	**Start** **Start**
8. **Birthday (Fecha de nacimiento):** • DD (día) • MM (mes) • YY (año)	**Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	**Start** **Start** **Start**
9. **Sex (Sexo):** • Hombre o mujer (SET MALE/FEMALE)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**

- **Settings OK?** (¿Valores correctos?) aparece en pantalla. Para cambiar los valores presione el botón **Stop** hasta que vuelva al modo de ajuste deseado.
- Para aceptar los valores, haga clic en el botón **Start.** Los ajustes básicos han terminado y la pantalla vuelve automáticamente al modo principal **Time** (Tiempo).

2. FUNCIONES PRINCIPALES DEL POLAR OUTDOOR COMPUTER

El Polar Outdoor Computer tiene cinco modos principales:

- **Time** (Tiempo, modo de origen)
- **Alti** (Altímetro)
- **Baro** (Barómetro)
- **Test** (Prueba de condición física)
- **Action** (Registro de actividad)

Esta sección describe cómo utilizar estos diferentes modos. El mapa de funciones de la Guía rápida le explica cómo desplazarse por los modos principales y sus submodos. Consúltelo siempre que lo necesite.

Para desplazarse a través de los modos principales utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼. De forma alternativa puede desplazarse por los modos principales (Time, Alti, Baro, Action) utilizando la función **HeartTouch** en caso de que no pueda presionar los botones como cuando lleva guantes. La función HeartTouch sólo funciona cuando lleva un transmisor. Active la función **HeartTouch** poniendo su unidad de pulsera cerca del logotipo Polar de su transmisor.

Nota:

- *Si no se detecta la frecuencia cardíaca y aparece - - en la fila inferior (en los modos principales Altímetro, Actividad o Tiempo hora) la función de examinar de los modos principales no funciona. En su lugar, la unidad de pulsera comienza con la detección de la frecuencia cardíaca.*
- *Para cambiar la función HeartTouch para encender la luz de fondo en lugar de examinar los modos principales, utilice la herramienta Polar UpLink Para más información, consulte la página 75.*

Indicadores de nivel de modo

Para comenzar a examinar los submodos, utilice el botón **Start** en los modos principales Time, Alti y Baro.

Al desplazarse por los submodos, este símbolo indica en qué nivel se encuentra. En la imagen del ejemplo, la unidad de pulsera está en el primer nivel del modo principal **Time** (Tiempo).

Al desplazarse por los modos o menús podrá saber en qué modo o menú se encuentra mediante el indicador parpadeante de nivel de modo. En la imagen del ejemplo, el símbolo más bajo está parpadeando, lo que indica que el ajuste del reloj **(WATCH SET)** es el primero de un total de seis menús, ubicados dentro del modo principal **Time** (Tiempo).

2.1 MODO PRINCIPAL TIME (TIEMPO)

Utilice el modo principal **Time** (Tiempo) a modo de reloj, ya que incluye la fecha, las alarmas y los recordatorios. El modo principal **Time** (Tiempo) es su modo de inicio, al que puede volver desde cualquier modo o menú presionando y manteniendo presionado el botón **Stop.**

Los submodos de **Time** (Tiempo) le permiten introducir los valores generales, del reloj y del usuario. También puede utilizar el cronómetro y los temporizadores de cuenta atrás, ver archivos de memoria y conectar la unidad de pulsera a un ordenador. Para obtener más información, consulte la página 42.

Cambio de la información de la fila superior

Para cambiar la información de la fila superior, presione y mantenga presionado el botón **Up ▲**:

1. Día de la semana y fecha

El símbolo en movimiento indica los segundos.

2. Logotipo de imagen descargable

3. Logotipo de texto descargable

Para personalizar su unidad de pulsera, cree y transfiera un logotipo de imagen o de texto a la unidad de pulsera desde su ordenador. Para más información, consulte la página 75.

Cambio de la hora dual

Para cambiar entre **Time** (hora) 1 y 2 presione y mantenga presionado el botón **Down** ▼:

1. Hora 1

2. Hora 2

Para obtener más información sobre cómo fijar dos horas diferentes consulte la página 44.

Nota:

- *AM/PM indica que está utilizando el modo de 12h. Para cambiar los valores de hora, consulte la página 44.*
- *El símbolo de nivel de modo parpadeante indica que el cronómetro o el temporizador de cuenta atrás están encendidos. Para obtener más información, consulte la página 72.*
- *Durante el registro de la actividad, también puede ver la frecuencia cardíaca en el modo principal **Time** (Tiempo) si está llevando el transmisor. Para obtener más información, consulte la página 27.*

2.2 MODO PRINCIPAL ALTI (ALTÍMETRO)

Utilice el modo principal **Alti** (Altímetro) para comprobar su altitud cuando está haciendo ejercicio. Por ejemplo, utilícelo en una excursión para saber cuánto ha subido.

En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Up** ▲ para introducir el modo principal **Alti** (Altímetro).
El modo principal **Alti** (Altímetro) incluye la siguiente información:

El símbolo de altímetro aparece cuando el altímetro está activo. Para activar el altímetro, consulte la página 31.

Tendencia gráfica de la altitud.
El punto actualizado más recientemente.

La lectura de altitud actual.
2.800 m es igual a 9.186 pies.

Si lleva puesto el transmisor, los latidos cardíacos aparecerán con el símbolo de frecuencia cardíaca ♡.

Nota:

- *Si el altímetro está inactivo y el barómetro está activo, la tendencia gráfica de la altitud muestra una línea recta y la última lectura de la altitud medida permanece en la pantalla.*
- *Cuando la pantalla deja de mostrar la frecuencia cardíaca y muestre - - la detección de la frecuencia cardíaca se ha detenido. Ponga la unidad de pulsera cerca del logotipo de Polar en el transmisor para reiniciar la detección de la frecuencia cardíaca. De forma alternativa presione y mantenga presionado el botón **Down** ▼ para cambiar la información de la fila inferior.*

Tendencia gráfica de la altitud

El gráfico muestra que la altitud ha cambiado.

Altitud

- La escala utilizada en el gráfico para mostrar la altitud depende de sus ajustes. Para obtener más información, consulte la página 32.

Hora

- El gráfico se actualiza cada 15 minutos, si el Registro de actividad no está activado. Todo el gráfico le muestra las últimas 11 horas y 45 minutos.
- Si el Registro de actividad está activado (aparece ***REC*** en la pantalla), El gráfico se actualiza cada 15 segundos. Todo el gráfico le muestra los últimos 11 minutos y 45 segundos.

Cambio de la información de la fila superior:
Para cambiar la información de la fila superior, presione y mantenga presionado el botón **Up ▲**:

1. Tendencia gráfica de la altitud

Mantener presionado

2. Velocidad vertical de ascensión o de descenso (m / min o ft / min)

Cambio de la información de la fila inferior:
Para cambiar la información de la fila inferior, presione y mantenga presionado el botón **Down ▼**:

1. Frecuencia cardíaca*

Mantener presionado

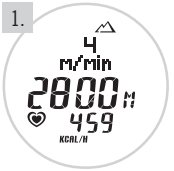
2. Total de calorías quemadas hasta el momento (kcal/h) *

Mantener presionado

3. Hora (Time of day)

Para monitorizar la frecuencia cardíaca, póngase el transmisor. Para monitorizar la cantidad de calorías quemadas, póngase el transmisor y conecte el Registro de actividad en el modo principal **Action (Actividad). Para obtener más información, consulte la página 22.*

1.



2.

Ejemplos de la pantalla del altímetro

1. Para monitorizar cómo varía la tasa de consumo de energía dependiendo de su ritmo y la altitud durante la actividad, seleccione la *velocidad vertical* mientras asciende o desciende y las *calorías quemadas* por hora.
   2.800 m es igual a 9.186 pies.

2. Para controlar cómo reacciona su cuerpo ante los cambios de ritmo y altitud, seleccione su *velocidad vertical* mientras asciende o desciende, y la *frecuencia cardíaca*.

Nota:

- *Mientras tenga puesto el transmisor y esté registrando su actividad, la frecuencia cardíaca parpadea y la unidad de pulsera emite una alarma si la frecuencia cardíaca está por encima o por debajo de la zona objetivo prefijada. Puede activar o desactivar la alarma de zona objetivo •)) en el modo principal **Action** (Actividad). Para obtener más información, consulte la página 29.*
- *También puede cambiar la fila de información superior e inferior mientras está registrando su actividad.*

2.3 MODO PRINCIPAL BARO (BARÓMETRO)

Utilice el modo principal **Baro** (Barómetro) para comprobar el nivel del mar o la presión y la temperatura barométrica absoluta.

Todos los cambios en la presión barométrica se interpretan como que tienen su origen en las condiciones metereológicas. Puede interpretar las condiciones metereológicas a partir de los cambios de presión barométrica medida, cuando está a la misma altitud.

En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que entre en el modo principal **Baro** (Barómetro). El modo principal **Baro** (Barómetro) incluye la siguiente información:

El símbolo de barómetro indica que el barómetro está activo. Para activar el barómetro, consulte la página 35.

Tendencia gráfica del barómetro. Utilice la tendencia con la lectura de la presión a nivel del mar para prever cambios metereológicos.

Presión a nivel del mar (hPa/inHg) = valor de la presión barométrica donde se encuentra en este momento reducida a al nivel del mar.
1.013 hPa es igual a 29,90 InHg.

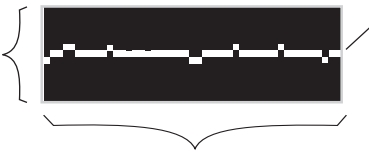
Lectura de la temperatura (°C/°F).
15 °C es igual a 59 °F.

Nota: *Si el barómetro está inactivo y el altímetro está activo, la tendencia gráfica es una línea recta. En la pantalla aparecerá la última lectura de presión realizada, pero la lectura de la presión absoluta se actualizará.*

Tendencia gráfica del barómetro

El gráfico muestra cómo ha cambiado la presión del nivel del mar. Las lecturas de presión varían con la ubicación, la estación del año y la altitud. Compruebe las presiones medias locales y aprenda a interpretar la tendencia en función de las lecturas locales.

Presión a nivel del mar:
Todo el eje es igual a 15 hPa ó 0,75 inHg.
Un píxel blanco es igual a 1 hPa o 0,05 inHg.



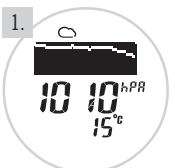
El punto actualizado más recientemente.
La tendencia se actualiza cada 15 minutos.

Hora: últimas 11 horas y 45 minutos.

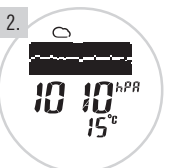
- Si la tendencia aumenta, es probable que el tiempo mejore.
- Si la tendencia disminuye, es probable que el tiempo empeore. Cuanto más grande o más rápida sea la disminución de la tendencia, mayor será la probabilidad de que se produzca una tormenta.

Ejemplo: Pone el barómetro mientras realiza una acampada durante la noche. Por la mañana, puede interpretar a partir de la tendencia cómo va a evolucionar la metereología.

1.



2.



1. En el ejemplo uno, la presión ha bajado: cambio metereológico.

2. En el ejemplo dos, la presión ha permanecido bastante estable.

Cambio de la información de la fila superior:

Al igual que en el modo **Alti** (Altímetro), puede cambiar la pantalla para mostrar la información que necesite. Para cambiar la información de la fila superior, presione y mantenga presionado el botón **Up ▲**:

1. Tendencia del barómetro

2. Lectura de la presión absoluta (hPa/inHg)

La lectura de la presión absoluta es su presión barométrica de la ubicación local.
1011 hPa es igual a 29,85 InHg.

Cambio de la información de la fila inferior:

Para cambiar la información de la fila inferior, presione y mantenga presionado el botón **Down ▼**:

1. Temperatura (°C/°F)

2. Hora (Time of day)

Nota:

- *Como la temperatura de su cuerpo afecta a la lectura de la temperatura, la mejor forma de obtener una lectura precisa de la temperatura es quitarse la unidad de pulsera durante al menos 10 minutos.*
- *También puede cambiar la fila de información superior e inferior mientras está registrando su actividad.*

2.4 MODO PRINCIPAL TEST

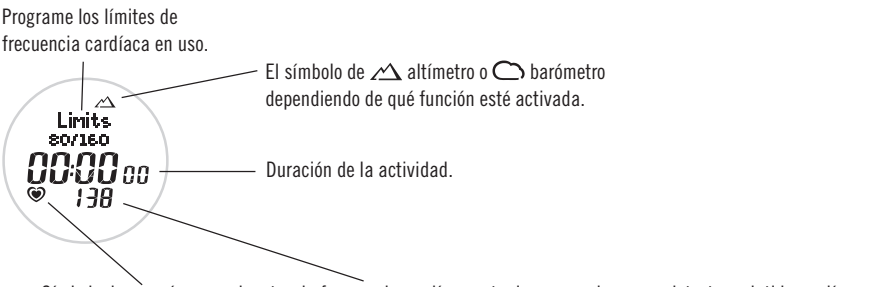
En el modo principal Test puede realizar la prueba de condición física Polar para medir el valor OwnIndex® (comparable a la captación máxima de oxígeno, VO_{2max}) para valorar su condición física aeróbica. Para obtener más información, consulte la página 38.

En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que entre en el modo principal Test.

2.5 MODO PRINCIPAL ACTION (REGISTRO DE ACTIVIDAD)

Utilice el modo principal **Action** (Actividad) para registrar su actividad física y cambios de altitud.
Cuando inicie el registro de su actividad, se registra variedad de información en el archivo **Action** incluyendo la duración de la actividad, velocidad vertical durante el ascenso o descenso y la altitud. Si también quiere registrar la frecuencia cardíaca y consumo de energía en calorías, póngase el transmisor. Para obtener más información sobre cómo llevar el transmisor, consulte la página 25.

En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Down** ▼ para introducir el modo principal **Action** (Actividad). El modo principal **Action** (Actividad) incluye la siguiente información:


Programe los límites de frecuencia cardíaca en uso.
El símbolo de altímetro o barómetro dependiendo de qué función esté activada.
Limits
80/160
00:00 00
138
Duración de la actividad.
Símbolo de corazón parpadeante y la frecuencia cardíaca actual, en caso de que se detecte un latido cardíaco.

Inicie el registro de la actividad presionando el botón **Start.** Para obtener más información, consulte la página 27.

Nota: *Para registrar la información del altímetro en el archivo Action, asegúrese de que el altímetro esté activado .*

Cambio de la información de la fila inferior

Para cambiar la información de la fila inferior, presione y mantenga presionado el botón **Down ▼**:

1. **Su frecuencia cardíaca actual** (pulsaciones por minuto)

Mantener presionado

2. **Tasa actual de calorías quemadas** (kcal/h) *

Mantener presionado

3. **Calorías quemadas durante Registro de la acción** (kcal)*

Mantener presionado

4. **Su frecuencia cardíaca actual como porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima**

**El número de calorías quemadas se mide después de que haya iniciado el registro.*

Consulte la información adicional sobre cómo utilizar la frecuencia cardíaca como % de la frecuencia cardíaca máxima en la página 65.

Nota:

- *También puede cambiar la información de la fila inferior durante el Registro de la actividad.*
- *La frecuencia cardíaca actual también aparece en los modos principales Alti y Time durante el Registro de la actividad.*
- *Si no se muestra la frecuencia cardíaca y aparece - - en la pantalla, la detección de la frecuencia cardíaca se ha detenido. Ponga la unidad de pulsera cerca del logotipo de Polar en el transmisor para reiniciar la detección de la frecuencia cardíaca.*

3.1 SUBMODO ACTION (ACTIVIDAD)

3.1.1 ¿POR QUÉ ES ÚTIL MONITORIZAR LA FRECUENCIA CARDÍACA MIENTRAS PRACTICA DEPORTES AL AIRE LIBRE?

Hay muchos motivos de por qué monitorizar la frecuencia cardíaca durante las actividades al aire libre:

Planificación - Puede utilizar la frecuencia cardíaca para planificar su actividad con el fin de realizar diferentes tipos de entrenamiento.

Intensidad - La frecuencia cardíaca es una medición exacta de la intensidad de su actividad con la que podrá saber si está entrenando a fondo.

Ritmo - Puede utilizar la frecuencia cardíaca para fijar un ritmo que sea capaz de mantener.

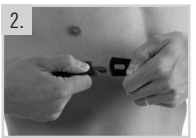
Progreso - La medición de la frecuencia cardíaca le permite evaluar objetivamente los avances logrados en su nivel de condición física. Para una velocidad determinada, hora y día la frecuencia cardíaca debería disminuir a medida que mejora su condición física.

Seguridad - La monitorización de la frecuencia cardíaca durante y después de la actividad evita que realice sobreesfuerzos o entrenamientos excesivos.

Adaptación - La frecuencia cardíaca responde a factores internos y externos que afectan a su cuerpo (por ejemplo, altitud, temperatura y humedad).

3.1.2 COLOCACIÓN DEL TRANSMISOR

Si bien se puede utilizar la unidad de pulsera a modo de reloj y registrar el rendimiento y los datos medioambientales sin llevar el transmisor, para medir y registrar la frecuencia cardíaca y el gasto de calorías debe ponerse el transmisor.



1. Acople un extremo del transmisor a la banda elástica.

2. Ajuste la longitud de la banda del transmisor de manera que se sienta cómodo. Ajuste la banda alrededor del pecho, por debajo de los músculos pectorales, y abroche la banda al transmisor.

3. Separe el transmisor de la piel y humedezca las áreas de electrodos ranuradas que se encuentran en su parte posterior.

4. Compruebe que las áreas de electrodos humedecidas estén colocadas firmemente sobre su piel y que el logotipo de Polar se encuentre en posición vertical y centrada.

Para que la monitorización de la frecuencia cardíaca se realice sin problemas, comience la monitorización de la frecuencia cardíaca en un lugar con el mínimo de interferencias electromagnéticas (telesquíes, ordenadores, teléfonos móviles, otras personas con monitores de la frecuencia cardíaca, líneas de alto voltaje, coches, equipos electrónicos para hacer ejercicio, etc.).

Cuando se ponga el transmisor, comienza a detectar la frecuencia cardíaca que se transmite entonces a la unidad de pulsera. Comienza a parpadear el símbolo del corazón en el modo principal **Action** (Actividad) o **Alti** (Altímetro) y en un tiempo máximo de 15 segundos aparece la frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm).

Nota:

- *Si la unidad de pulsera no muestra la frecuencia cardíaca, compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que la correa está bien ajustada.*
- *Si va en bicicleta, puede acoplar la unidad de pulsera a un soporte Polar para bicicletas™*

3.1.3 REGISTRO DE LA ACTIVIDAD *REC*

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Down** ▼ para introducir el modo principal **Action** (Actividad). Cuando lleva puesto un transmisor, la frecuencia cardíaca aparece en pocos segundos. Para comenzar el Registro de la actividad, presione el botón **Start.**
   De forma alternativa, puede realizar un inicio rápido del Registro de actividad presionando y manteniendo pulsado el botón **Start** en el modo principal **Time** (Tiempo).

2. La unidad de pulsera muestra **Action: REC ON** y el temporizador de actividad comienza a funcionar. Su información de actividad se registra en un archivo **Action** (Actividad). Para obtener más información, consulte la página 50. El modo de registro de la actividad incluye la siguiente información:

El símbolo de altímetro o barómetro dependiendo de cuál esté activo.

Tendencia gráfica de frecuencia cardíaca.

Temporizador de actividad.

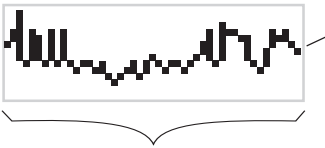
REC indica registro.

Símbolo de corazón* parpadeando y la frecuencia cardíaca.

*♡ Un marco alrededor del símbolo de frecuencia cardíaca indica una transmisión de frecuencia cardíaca codificada. La codificación de la frecuencia cardíaca ♡ reduce la interferencia con otros monitores de frecuencia cardíaca que estén cerca. Para asegurar que la búsqueda de código se realice con éxito, asegúrese de que no hay otro monitor de frecuencia cardíaca dentro de un área de recepción (1 metro/3 pies) antes de que aparezca la frecuencia cardíaca enmarcada.
♥ Un símbolo de corazón sin marco indica una transmisión de la frecuencia cardíaca sin codificar. Puede medir la frecuencia cardíaca en un modo sin codificar.

Tendencia gráfica de la frecuencia cardíaca
El gráfico muestra que la frecuencia cardíaca ha cambiado.

Frecuencia cardíaca:
Todo el eje es igual a 15 pulsaciones por minuto y un píxel equivale a 1 ppm.



El punto actualizado más recientemente. La tendencia se actualiza cada 15 minutos.

Hora: últimos 11 minutos y 45 segundos.

Note:

- *Si el Registro de la actividad está activado, y tiene el transmisor puesto, la frecuencia cardíaca actual también se muestra en los modos Time y Alti.*
- *Puede cambiar la información de la fila inferior presionando y manteniendo presionado el botón **Down** ▼ en el modo principal **Action** (Actividad).*
- *Una vez alcanzado el tiempo de registro máximo de un archivo **Action** (Actividad) (99 horas 59 min 59 s), la unidad de pulsera emite un pitido y detiene automáticamente el Registro de la actividad mostrando el mensaje **HALT** (Para). Detenga el Registro de la actividad presionando el botón **Stop** e inicie el registro en otro archivo **Action** (Actividad), si hay suficiente memoria. Para más información sobre cómo liberar memoria creando espacio para nuevos archivos borrando otros, consulte la página 54.*

3.1.4 FUNCIONES DURANTE EL REGISTRO DE LA ACTIVIDAD

En el modo principal **Action** (Actividad) puede utilizar las siguientes funciones durante el Registro de la actividad.

Para activar o desactivar los sonidos : Presione y mantenga presionado el botón **Up ▲**. El símbolo **indica** que los sonidos de la alarma de zona objetivo, actividad y botón están activados.

Alarma de zona objetivo: Con la alarma de zona objetivo puede asegurarse de que está haciendo ejercicio a la intensidad correcta. Después de establecer sus límites de frecuencia cardíaca, la unidad de pulsera emite una alarma cuando esté por encima o por debajo de sus límites de frecuencia cardíaca. Puede fijar los límites de frecuencia cardíaca para su zona objetivo en el menú **Settings/General** (Ajustes/general). Para obtener más información, consulte la página 65.
Cómo funciona: El valor de la frecuencia cardíaca comienza a parpadear y su unidad de pulsera emite un pitido con cada latido cardíaco que se encuentre fuera de su zona objetivo. La alarma de zona objetivo también funciona en los modos principales **Alti** (Altímetro) y **Time** (Tiempo) durante el Registro de actividad.

Nota: *Si se desactivan los límites de frecuencia cardíaca, no hay alarma de zona objetivo en el modo* ***Action*** *(Actividad) de forma que no se registrará información de zona objetivo en el archivo* ***Action*** *(Actividad).*

Hacer ejercicio en la oscuridad: Después de iluminar la pantalla presionando el botón **Light** una vez, la pantalla se iluminará automáticamente cada vez que presione un botón cualquiera o acerque la unidad de pulsera al logotipo de Polar del transmisor, hasta que termine el Registro de la actividad.

3.1.5 VISTA DE ARCHIVO DURANTE EL REGISTRO DE LA ACTIVIDAD (FILEVIEW)

Si desea consultar la información sobre su actividad durante el Registro de la actividad, puede comprobar el resumen de la información grabada hasta el momento. La función **FileView** está disponible en todos los modos principales excepto en el modo principal Test.

1. Presione y mantenga presionado el botón **Start** durante la grabación para activar la función **FileView**.
2. Aparece el mensaje **FileView SPLIT** (interrupción de FileView).
   FileView comienza automáticamente a desplazarse a través de la siguiente información:

FileView	
SPLIT	Tiempo del intervalo de interrupción
HR AVG	Promedio de la frecuencia cardíaca
HR MAX	Frecuencia cardíaca máxima
KCAL	Calorías acumuladas
VERT.SPD ↑ AVG	Promedio de la velocidad de ascensión*
VERT.SPD ↑ MAX	Velocidad máxima de ascensión*
VERT.SPD ↓ AVG	Promedio de la velocidad de descenso*
VERT.SPD ↓ MAX	Velocidad máxima de descenso*
SLOPES	Número de pendientes que ha subido o bajado*
ALTITUDE MAX (M/FT)	Altitud máxima*
ALTITUDE MIN (M/FT)	Altitud mínima*
ASCENT	Metros/pies ascendidos*
DESCENT	Metros/pies descendidos*

3. Para congelar la pantalla durante unos segundos, presione el botón **Start.** Para continuar con el desplazamiento automático, presione otra vez el botón **Start.** Para desplazarse a través de **FileView** utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼.
   Para detener la visualización de la información durante la grabación, presione el botón **Stop.** La unidad de pulsera vuelve al modo Registro de la actividad.

*Estos valores no se muestran si su barómetro estaba activo durante el Registro de la actividad ☁.
La unidad de pulsera cuenta automáticamente como pendiente un descenso de al menos 50 m / 165 pies.

3.1.6 DETENCIÓN O INTERRUPCIÓN DEL REGISTRO DE LA ACTIVIDAD

Puede interrumpir la grabación en cualquier modo. La unidad de pulsera vuelve al modo **Action** (Actividad).

1. Presione el botón **Stop** para interrumpir la grabación del ejercicio. La unidad de pulsera muestra: **Action PAUSED** (Actividad detenida). El indicador ***REC*** parpadeante indica que el registro de la actividad se ha detenido.
2. Para continuar con el registro de la actividad, presione el botón **Start.** El registro de la actividad comienza de nuevo.
   De forma alternativa, para detener el registro presione otra vez el botón **Stop. Action STOPPED** (Actividad detenida) se muestra durante unos pocos segundos antes de que la unidad de pulsera vuelva al modo principal **Time** (Tiempo).

3.2 SUBMODO ALTI (ALTÍMETRO)

Presione **Start**

- ACTIVATE (ACTIVAR)

Presione **Up** ▲

- SCALE (ESCALA)

Presione **Up** ▲

- CALIBRATION (CALIBRACIÓN)

En el modo principal **Alti** (Altímetro) puede:

- Activar el altímetro.
- Poner la escala de altitud para que la tendencia gráfica se ajuste al tipo de actividad que va a realizar.
- Calibrar la altitud.

3.2.1 ACTIVACIÓN DEL ALTÍMETRO

El altímetro convierte la presión barométrica medida en una lectura de la altitud. Debido al hecho de que tanto el altímetro como el barómetro utilizan presión barométrica, puede activar sólo una de estas funciones al mismo tiempo. Por ello, debe activar el altímetro para utilizarlo. Es recomendable que calibre el altímetro después de activarlo. Para obtener más información, consulte la página 33.

La unidad de pulsera registra la información del altímetro automáticamente y de forma continuada en una memoria circular de una semana denominada **Auto Log** (Registro automático) una vez que se haya activado el altímetro.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Up** ▲ para introducir el modo principal **Alti** (Altímetro).
2. En el modo principal **Alti** (Altímetro), presione el botón **Start**. Se muestra **Activate: ALTI** o **BARO** (active altímetro o barómetro).

3. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que aparecen a continuación:

4. La pantalla muestra: **Activate: ALTI** o **BARO**	Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para seleccionar **ALTI** (Altímetro).	Presione el botón **Start** para activar la función seleccionada.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), mantenga presionado el botón **Stop.**

Nota: *La activación del altímetro bloquea la lectura de la presión al nivel del mar.*

3.2.2 AJUSTE DE LA ESCALA DE LA TENDENCIA GRÁFICA DE LA ALTITUD (ALTITUDE SCALE)

Altitud

Las escalas óptimas para la tendencia gráfica de la altitud son: 1 m / 3 pies, 10 m / 30 pies y 100 m / 300 pies.

La siguiente tabla contiene los valores de la escala de la tendencia gráfica para diferentes actividades.

Actividad	Escala	Escala de la tendencia gráfica: Un píxel equivale a	Escala de la tendencia gráfica: El eje de altitud total equivale a
Excursionismo - terreno de nivel moderado	1	1 m / 3 pies	15 m ó 45 pies
Excursionismo - terreno moderado a empinado Esquí de travesía o surf de nieve	10	10 m / 30 pies	150 m ó 45 pies
Esquí de descenso o surf de nieve	100	100 m / 300 pies	1.500 m ó 4.500 pies

Para definir la escala:

1. En el modo principal **Alti** (Altímetro), presione el botón **Start.** Utilice el botón **Up** ▲ hasta que aparezca **Altitude SCALE** (Escala Altitud).
2. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que aparecen a continuación:

3. La pantalla muestra: **Altitude SCALE** (Escala Altitud)	Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para seleccionar la escala deseada.	Presione el botón **Start.** • La unidad de pulsera vuelve al menú **Altitude SCALE** (Escala Altitud).

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), mantenga presionado el botón **Stop.**

3.2.3 CALIBRACIÓN DE LA ALTITUD (ALTITUDE CALIBRATION)

Calibre su altímetro con frecuencia para asegurar que no pierde precisión. Ajuste la altitud de referencia siempre que disponga de una referencia fiable, como un mapa topográfico o indicador de cumbres.

Consejo: Al calibrar el altímetro, el barómetro se calibra simultáneamente.
Si no conoce la altitud de su posición pero sabe la presión exacta al nivel del mar de su ubicación, puede calibrar la presión a nivel del mar como ayuda para la determinación de la altitud y viceversa. Para obtener más información sobre cómo calibrar el barómetro, consulte la página 36.

1. En el modo principal **Alti** (Altímetro), presione el botón **Start.** Presione el botón **Down ▼**. Aparece el mensaje **Altitude CALIBRATION** (Calibración de la altitud).
2. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que se describen a continuación:

3. La pantalla muestra: **Altitude** **CALIBRATION**	Presione el botón **Up ▲** o **Down ▼** para ajustar la altitud de su ubicación actual.	Presione el botón **Start** para aceptar • Aparece el mensaje **Calibration OK** y la unidad de pulsera vuelve al modo Alti.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), mantenga presionado el botón **Stop.**

Nota: *Para cancelar la calibración, presione el botón* ***Stop*** *cuando el valor calibrado parpadea. Aparece el mensaje* ***Calibration FAILED*** *(Error de calibración) y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla* ***Altitude CALIBRATION*** *(Calibración).*

3.3 SUBMODO BARO (BARÓMETRO)

En el submodo **Baro** puede:
- Activar el barómetro.
- Calibrar la presión a nivel del mar.

3.3.1 ACTIVACIÓN DEL BARÓMETRO ☁

Como la presión barométrica desciende considerablemente a medida que aumenta la altitud, es recomendable que utilice el barómetro cuando permanezca en la misma altitud durante un período de tiempo más prolongado, por ejemplo, si acampa durante la noche.
Es recomendable que calibre el barómetro después de activarlo. Para obtener más información, consulte la siguiente página.

La unidad de pulsera registra la información del barómetro automáticamente y de forma continuada en una memoria circular de una semana denominada **Auto Log** (Registro automático) una vez que se haya activado el barómetro.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Up** ▲ para introducir el modo principal **Alti** (Altímetro).
2. En el modo principal **Alti** (Altímetro), presione el botón **Start.**
   Se muestra **Activate: ⛰ ALTI** o **☁ BARO.**

3. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que aparecen a continuación:

4. La pantalla muestra: **Activate: ALTI** o **BARO**	Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para seleccionar **BARO** (Barómetro).	Presione el botón **Start** para activar la función seleccionada.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), mantenga presionado el botón **Stop.**

Nota: *Debido al hecho de que tanto el altímetro como el barómetro utilizan presión barométrica, puede utilizar sólo una de estas funciones al mismo tiempo. La activación del barómetro desconecta el altímetro y viceversa.*

Consejo: Cómo predecir cambios metereológicos con la utilización del altímetro
Si detecta que la lectura de la altitud no funciona correctamente (sabe que está a una altitud aproximada de 2.000 m / 6.500 pies pero el altímetro lee 3.000 m / 9.500 pies) esto puede deberse a un cambio en las condiciones metereológicas. Debe preparase para un cambio metereológico.

3.3.2 CALIBRACIÓN DEL BARÓMETRO (BAROMETER CALIBRATION)

Calibre el barómetro ajustando la presión a nivel del mar. Fuentes de información como estaciones metereológicas, aeropuertos o páginas sobre el tiempo en Internet pueden proporcionarle su presión a nivel del mar como valor de referencia. Calibre su barómetro con frecuencia para asegurar que no pierde precisión.

Consejo: Al calibrar el barómetro, el altímetro se calibra simultáneamente.
Si no conoce la presión a nivel del mar pero sabe la altitud exacta al nivel del mar a la que se encuentra puede calibrar la altitud actual de su posición para ayudarle a determinar la presión a nivel del mar de su ubicación y viceversa. Para obtener más información sobre cómo calibrar el altímetro, consulte la página 33.

1. En el modo principal **Baro** (Barómetro), presione el botón **Start.** Presione el botón **Down ▼**. Aparece el mensaje **Barometer CALIBRATION** (Calibración del barómetro).
2. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que aparecen a continuación:

3. La pantalla muestra: **Barometer** **SEA LEVEL** **(Barómetro nivel del mar)**	Presione el botón **Up ▲** o **Down ▼** para fijar el valor parpadeante de la presión a nivel del mar.	Presione el botón **Start** para aceptar el valor. • Aparece el mensaje **Calibration OK** (Calibración correcta) y la unidad de pulsera vuelve al modo principal **Baro** (Barómetro).

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Nota: *Para cancelar la calibración, presione el botón **Stop** durante la calibración. Aparece el mensaje **Calibration FAILED** (Error de calibración) y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla **Barometer CALIBRATION** (Calibración del barómetro).*

3.4 SUBMODO TEST

3.4.1 REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DE POLAR

Para controlar el progreso de su condición física, realice la prueba de condición física un par de veces durante las primeras dos semanas de su actividad para obtener un valor inicial de referencia. A partir de entonces, repita la prueba aproximadamente una vez al mes para realizar un seguimiento de su condición aeróbica.

Antes de poder realizar la prueba, es necesario introducir la información de usuario personal y actividad física a largo plazo en el menú **Settings/User** (Configuración/usuario, la página 60) y ponerse el transmisor (consulte la página 25). La prueba dura de 3 a 5 minutos. La prueba está pensada para adultos sanos.

Para obtener unos resultados fiables, es necesario aplicar los siguientes requisitos básicos:

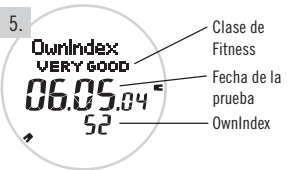
- Puede realizar la prueba en cualquier sitio, siempre que el ambiente sea tranquilo. No debe haber ruidos (por ejemplo, televisión, radio o teléfono) y nadie que le moleste.
- El lugar, la hora del día y el ambiente deben ser similares cada vez que hace la prueba.
- Procure no comer mucho, y no beber café ni fumar en las 2-3 horas previas a la prueba.
- Evite realizar esfuerzos físicos intensos así como el consumo de bebidas alcohólicas o estimulantes farmacológicos el día de la prueba y el día anterior a la misma.
- **Túmbese y relájese** durante 1-3 minutos antes de realizar la prueba.

Para realizar la prueba

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que entre en el modo principal **Test**.
2. Si ha realizado la prueba con anterioridad, se muestran el último valor OwnIndex y la fecha de la prueba.
3. Presione el botón **Start** para inciar la prueba. La unidad de pulsera empieza a buscar la frecuencia cardíaca. La prueba comienza como ▶ – – – – – – – **Test ON** (Prueba activada) y muestra la frecuencia cardíaca . El aumento en el número de flechas ▶ indica que la prueba está avanzando.

Nota: *Si la unidad de pulsera muestra:* ***Setting Missing*** *(Falta de valores), introduzca su peso, altura, fecha de nacimiento, sexo y nivel de actividad antes de realizar la prueba. Para obtener más información, consulte la página 60.*

4. Relájese. Ponga sus manos a los lados de su cuerpo, limite los movimientos corporales y la comunicación con los de su alrededor.



5. Cuando haya finalizado la prueba se muestra el OwnIndex actual y su interpretación. Para obtener más información sobre la interpretación, consulte la página 41.
6. Presione el botón **Start.** Si el resultado de la prueba es diferente del resultado anterior la unidad de pulsera le preguntará: ¿guardar valor nuevo? (**Save new VALUE?**)
   Al guardar automáticamente el valor OwnIndex se actualiza su OwnIndex en el modo de configuración **User Set/VO_{2max}** (ajuste de usuario/VO_{2max}). Para obtener más información, consulte la página 60.

7. Para guardar su valor OwnIndex, presione el botón **Start.**
   De forma alternativa, si no desea actualizar su valor OwnIndex, presione el botón **Stop.**
   La unidad de pulsera vuelve al modo principal Test.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), mantenga presionado el botón **Stop.**

Cancelación de la prueba
Presione el botón **Stop** para detener la prueba en cualquier momento durante el transcurso de la misma. La prueba se interrumpe y el último valor OwnIndex no se sustituye.

Si la unidad de pulsera no detecta la frecuencia cardíaca al principio de la rpueba o durante la misma, ésta fallará. Compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que la correa está bien ajustada.

3.4.2 RESULTADO DE OWNINDEX Y DE LA PRUEBA DE LA CONDICIÓN FÍSCIA

OwnIndex es un valor comparable al consumo máximo de oxígeno (VO_{2max} en ml/kg/min), un índice muy utilizado para definir la condición física aeróbica. La condición física aeróbica o cardiovascular tiene que ver con la eficacia con la que el sistema cardiovascular transporta el oxígeno a los distintos órganos del cuerpo. Cuanto mejor sea la condición física aeróbica, más fuerte y eficaz será el corazón. VO_{2max} es un buen indicador de la capacidad de rendimiento en los deportes de resistencia y deportes al aire libre. OwnIndex o el valor VO_{2max} prefijado se utiliza como estimación de su consumo de energía.

Para mejorar su condición física aeróbica, necesitará un mínimo de 6 semanas de entrenamiento regular para observar un cambio apreciable en su OwnIndex. La mejoría será más rápida en los individuos con peor condición física mientras que los individuos más activos necesitarán un período de tiempo mayor. La condición física aeróbica mejora con ejercicios que involucran grandes grupos musculares durante períodos de tiempo prolongados (más de 30 minutos). El OwnIndex se basa en la frecuencia cardíaca, en la variación de este ritmo en el reposo, en la edad, el sexo, la estatura, el peso y en la actividad física evaluada por el individuo en el menú **Settings: User** (Configuración: usuario).

3.4.3 INTERPRETACIÓN DE OWNINDEX

Su OwnIndex es más significativo al comparar sus valores individuales y los cambios de éstos. Este índice también puede interpretarse según su sexo y edad. Localice su OwnIndex en la tabla siguiente para conocer su clasificación de condición física aeróbica comparada con los resultados de personas de su misma edad y sexo.

	Edad (años)	1 (very low) (muy baja)	2 (low) (baja)	3 (fair) (aceptable)	4 (middle) (intermedia)	5 (good) (buena)	6 (very good) (muy buena)	7 (elite) (élite)
HOMBRES	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
MUJERES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La clasificación se basa en el análisis en la documentación (Shvartz & Reihold 1990) de 62 estudios en los se midió VO_{2max} directamente en adultos sanos de Estados Unidos, Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Los valores de la tabla son típicos de individuos que no practican deportes de competición. Los mejores atletas suelen registrar valores de OwnIndex superiores a 70 (hombres) y 60 (mujeres). Los atletas olímpicos pueden alcanzar valores de hasta 95.

Presione **Start**

- WATCH SET (AJUSTE DE RELOJ)

Presione **Up** ▲

- FILES (ARCHIVOS)

Presione **Up** ▲

- SETTINGS (VALORES)

Presione **Up** ▲

- STOPWATCH (CRONÓMETRO)

Presione **Up** ▲

- COUNTDOWN (CUENTA ATRÁS)

Presione **Up** ▲

- CONNECT (CONECTAR)

En los submodos **Time** (Tiempo), puede especificar los valores de la unidad de pulsera, usuario y reloj así como la utilización del cronómetro y los temporizadores de cuenta atrás, archivos de memoria y conexión de la unidad de pulsera a un ordenador Para más información sobre la conexión a un PC, consulte la página 75.

Presione **Start**

- ALARM (ALARMA)

Presione **Up** ▲

- TIME (HORA)

Presione **Up** ▲

- DATE (FECHA)

Presione **Up** ▲

- REMINDER (RECORDATORIO)

4.1 AJUSTES DEL RELOJ

Además de las funciones de reloj normales, el Polar Outdoor Computer incluye todo lo que necesita para organizar su jornada diaria.

- Tres alarmas diarias con funciones de silenciador.
- Dos ajustes diferentes de zona horaria.
- Fecha y día de la semana.
- Cinco recordatorios.

Para ajustar los valores:

- Seleccione o ajuste el valor con el botón **Up** ▲ o **Down** ▼.
- Acepte su selección y profundice en el menú con el botón **Start.**
- Siempre puede cancelar su selección o volver al modo o menú anterior presionando el botón **Stop.**

4.1.1 AJUSTE DE LAS ALARMAS 🔔 (ALARM)

En el menú **Setting Alarm** (Ajuste de la alarma) puede ajustar tres alarmas diarias. No tiene que acordarse de activar la alarma del reloj todas las noches, porque una vez activadas, las alarmas funcionan todos los días. Si tiene problemas para despertarse, utilice la función de silenciador de la unidad de pulsera para que la alarma vuelva a sonar a los diez minutos.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Start.** Aparece **WatchSet ALARM** (Alarma de ajuste del reloj).
3. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start (Inicio) para aceptar
4. Alarm 1 SET	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione una de las tres alarmas diarias.	**Start**
5. SET ON o OFF	**Up ▲ / Down** • Para activar o desactivar la alarma 🔔.	**Start** (Si usa el modo de 24 horas, sáltese el paso 6.)
6. SET AM/PM (si elige el modo horario de 12h)	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione AM o PM.	**Start**
7. SET HOURS	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste de las horas parpadeantes.	**Start**
8. SET MIN	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste de los minutos parpadeantes.	**Start**

- Para fijar otra alarma, vuelva al paso 4.
- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Funcionamiento de las alarmas

Las alarmas funcionan en todos los modos. Cuando suena la alarma aparece **Daily Alarm!** (Alarma diaria) con una luz de fondo parpadeante. Cuando la alarma suena, permanece conectada durante un minuto si no apreta el botón **Stop**. De forma alternativa, si desea dormir 10 minutos más, presione los botones **Up, Down** o **Start:** aparecerá **Snooze** (Silenciar). La alarma sonará otra vez a los 10 minutos. Para cancelar el silenciador y la alarma, presione el botón **Stop** en el modo **Snooze** (Silenciar).

Nota: *Si aparece el símbolo de batería baja en la pantalla, no puede activar la alarma.*

4.1.2 CAMBIO DE LA HORA DEL DÍA Y AJUSTE DE LA HORA DUAL (TIME SET)

En el menú **Time Set** (Ajuste de la hora) puede cambiar la hora del día de su unidad de pulsera y ajustar la hora para dos zonas horarias diferentes. La función de hora doble puede utilizarse cuando viaje para comprobar la hora en casa antes de llamar desde el extranjero o para otros usos.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Start.** Aparece **WatchSet ALARM** (Alarma de ajuste del reloj).
3. Presione el botón **Up** ▲. Aparece **WatchSet TIME** (Hora de ajuste del reloj).

4. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start (Inicio) para aceptar
5. Time 1 SET	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione la zona horaria (1 ó 2).	**Start**
6. SET 12h / 24h	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione 12h ó 24h parpadeante.	**Start** (Si selecciona el modo de 24h, sáltese el paso 7.)
7. SET AM/PM (si elige el modo horario de 12h).	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione AM o PM.	**Start**
8. SET HOURS	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste de las horas parpadeantes.	**Start**
9. SET MIN	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste de los minutos parpadeantes.	**Start**

- Para fijar otra zona horaria, vuelva al paso 5.
- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

4.1.3 CAMBIO DE LA FECHA (DATE)

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Start.** Aparece **WatchSet ALARM** (Alarma de ajuste del reloj).
3. Presione el botón **Up ▲** o **Down ▼** hasta que aparezca **WatchSet DATE** (Ajuste Fecha).
4. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start para aceptar
5. Date: DD.MM.YY o MM.DD.YY (si usa el modo de 12h)	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione el día o el mes parpadeante (modo de 12h).	**Start**
6. MM (mes) o DD (día: modo de 12h).	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione el día o el mes parpadeante (modo de 12h).	**Start**
7. YY (año)	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione el año parpadeante.	**Start**

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

4.1.4 AJUSTE DE RECORDATORIOS (REMINDER)

Fije cinco recordatorios para avisar de eventos importantes, reuniones y otros momentos a lo largo del día.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Start.** Aparece **WatchSet ALARM** (Alarma de ajuste del reloj).

3. Presione el botón **Down ▼**. Aparece **WatchSet REMINDER** (Recordatorio de ajuste del reloj).
4. Continúe presionando el botón **Start** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start para aceptar
5. Remind1	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione uno de cinco recordatorios.	**Start**
6. SET ON o OFF	**Up ▲ / Down ▼** • para activar o desactivar el recordatorio.	**Start** (si ha seleccionado desactivado (OFF), omita los siguientes valores del recordatorio.)

- En **24h mode** (modo de 24 h), ajuste: día, mes, año, horas y minutos o en el **12h mode** (modo de 12h): mes, día, año, AM/PM, horas y minutos con los botones **Up ▲** o **Down ▼**. Presione el botón **Start** después de cada selección.
- Para fijar otro recordatorio, vuelva al paso 5.
- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Puede transferir los datos del recordatorio con un nombre y hora de identificación a la unidad de pulsera desde la herramienta Polar UpLink. Para más información, consulte la página 75.

Funcionamiento del recordatorio

La alarma del recordatorio se muestra en todos los modos. Cuando suena la alarma del recordatorio, se muestra el número del recordatorio (o su nombre si lo ha fijado con un ordenador). La alarma permanece durante un minuto a menos que la desactive presionado alguno de los botones **Start**, **Stop**, **Up ▲** o **Down ▼**.

4.2 ARCHIVOS

Presione **Start**

• AUTO LOG
Presione **Up** ▲
• ACTION FILE
Presione **Up** ▲
• SEASON TOT.

Hay tres tipos de archivos para grabar información en su unidad de pulsera:

- **Auto Log** (Registro automático): incluye una semana de información de altitud y barométrica que se graba automáticamente y que depende continuamente de la función que haya utilizado.
- **Action File** (Archivo de actividad): incluye la información que ha registrado durante la actividad.
- **Season Total Values** (Valores totales de la temporada de entrenamiento): incluye los valores acumulativos y máximos de la información registrada sobre sus actividades.

4.2.1 REGISTRO AUTOMÁTICO (AUTO LOG)

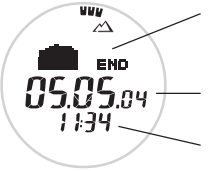
Auto Log (Registro automático) le permite revisar las lecturas del altímetro o del barómetro de las últimas una semana sin necesidad de registrar un **Action File** (Archivo de actividad). Es perfecto para controlar los cambios de altitud durante una excursión larga o para detectar cambios meteorológicos.

La unidad de pulsera registra automáticamente la información del altímetro y del barómetro cada 15 minutos en una memoria de una semana de duración que se denomina **Auto Log** (Registro automático). No es necesario que inicie el registro, pues cuando la memoria está llena se sobreescribe la información.

Ver la información de Auto Log

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲. Aparece **Menu FILES** (menú ARCHIVOS).
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Files AUTO LOG** (Registro automático de archivos).

4. Presione el botón **Start.** Se muestra la información grabada más recientemente (**END**) (FIN):



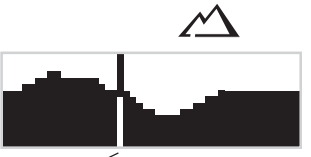
Tendencia gráfica de presión de la altitud o barométrica. **END** (FIN) indica el punto final del gráfico. Es la información de tendencia gráfica grabada más recientemente.

Fecha de registro de la información.

Hora de registro de la información (si utiliza el modo de 12h: A o P alterna con la hora, A= am y P= pm).

***Nota: END/START** (FIN/INICIO) indica el punto de inicio o fin de la tendencia gráfica registrada.*

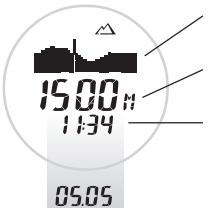
5. Utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para desplazarse a través de la información registrada.
   El indicador de gráficos se mueve para mostrar el punto visualizado actualmente en el gráfico y la fecha y la hora a la que se registró la información.



Si el indicador está en un punto en donde el altímetro estaba activo, sólo se muestra la información de la altitud.

Si el indicador está en un punto en donde el barómetro estaba activo, sólo se muestra la información de la presión barométrica.

6. Para ver información más detallada de una fecha, presione el botón **Start** para seleccionar la fecha. Aparecerá la siguiente información:



Tendencia gráfica de la altitud o barométrica.

Valor de la altitud o de la presión barométrica en el momento en el que se registró la información.

Alternan la hora y la fecha a las que se registró la información.

1.500 m es iguala 4.921 pies

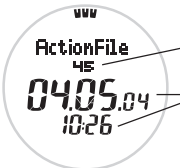
7. Utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para desplazarse a través de la información que se ha registrado cada 15 minutos.
8. Para salir del menú, presione el botón **Stop.** Vuelva al paso 5.
9. Para ver el **Action File** (Archivo de actividad) presione el botón **Stop** y el botón **Up** ▲. Aparecerá **Files ACTION FILE.**
   • Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

4.2.2 ARCHIVO DE ACTIVIDAD (ACTION FILE)

El **Action File** (Archivo de actividad) le permite controlar la frecuencia cardíaca, el gasto calórico y los datos de rendimiento grabados durante el registro de la actividad. La unidad de pulsera comienza a registrar la información de la actividad en un **Action File** (Archivo de actividad) tan pronto como comience a grabar la actividad en el modo principal **Action** (Actividad). Se genera un **Action File** (Archivo de actividad). Cuando más alto sea el número, más reciente será el archivo. Puede grabar un máximo de 80 archivos.

Ver el archivo de actividad (Action File)

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up ▲**. Aparece **Menu FILES** (menú ARCHIVOS).
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Files AUTO LOG** (Registro automático de archivos).
4. Presione el botón **Up ▲**. Aparecerá **Files ACTION FILE** (Archivos de actividad).
5. Presione el botón **Start.** Se muestra el último archivo **Action** (Actividad):



Número del archivo de actividad (**Action File**).

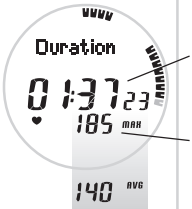
Fecha y hora a la que se grabó el archivo.

Nota: *Si la unidad de pulsera muestra:* ***File Rec ACTIVE*** *(Grabación de archivo activa), detenga el registro de la actividad para ver los archivos* ***Action*** *(Actividad).*

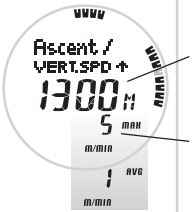
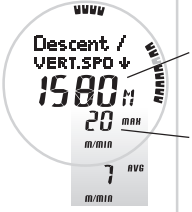
6. Utilice el botón **Up ▲** o **Down ▼** para desplazarse por los archivos.

Nota: *si presiona el botón* ***Up ▲*** *primero, aparecerá el mensaje* ***Delete ALL FILES?*** *(¿Eliminar todos los archivos?) Para obtener más información, consulte la página 55. Presione el botón* ***Up ▲*** *para ver el primer* ***Action File*** *(Archivo de actividad).*

7. Para ver información registrada en un archivo, presione el botón **Start** para seleccionar el archivo. Utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para desplazarse a través de la información registrada.

Información registrada de Action File (Archivo de actividad)	
	Duración de la actividad registrada. Lecturas de frecuencia cardíaca máxima y media.
Alternan los valores **Limits, INZONE, ABOVE, BELOW**	El tiempo invertido en la zona objetivo o por encima o por debajo de la misma durante el ejercicio; Límites de la frecuencia cardíaca.
Calories, KCAL	Calorías totales acumuladas quemadas durante el ejercicio.
Slope COUNT	Número de pendientes acumuladas.*

*Estos valores no se muestran si el barómetro ☁ estaba activo.
La unidad de pulsera cuenta automáticamente como pendiente un descenso de al menos 50 m / 165 pies.

Información registrada de Action File (Archivo de actividad)	
	Metros/pies totales ascendidos. Alternan la velocidad máxima y la velocidad promedio de la ascensión*.
	Metros/pies totales descendidos. Alternan la velocidad máxima y la velocidad promedio del descenso*.

*Estos valores no se muestran si el barómetro estaba activo.

Información registrada de Action File (Archivo de actividad)	
Altitude MAX/MIN	Puntos de altitud más bajos y más altos*.
File Delete?	Eliminar este archivo.

*Estos valores no se muestran si el barómetro ☁ estaba activo.

- Para dejar de ver los detalles del archivo, presione el botón **Stop** para volver a File List (Lista de archivos) (siga con el paso 6).
- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Borrar archivos uno por uno

Es posible liberar memoria borrando archivos. Una vez que ha eliminado un archivo, no podrá recuperarlo.

1. En la pantalla **Files ACTION FILE** (Archivos de actividad), presione el botón **Start.**
2. Utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para desplazarse por los archivos.
3. Presione el botón **Start** para seleccionar un **Action File** (Archivo de actividad) con el número deseado.
4. Presione el botón **Down** ▼. Aparezca **File DELETE?** (¿Eliminar archivo?).
   Si no desea eliminar el archivo, cancele el proceso de eliminación presionando el botón **Up** ▲ o **Down** ▼. Puede continuar desplazándose por la información del archivo **Action** (Actividad).
5. Presione el botón **Start.** La unidad de pulsera le preguntará: **Are you sure?** (¿Está seguro?).
6. Para eliminar el archivo, haga clic en el botón **Start.** Se muestra el mensaje **File DELETED** (Archivo eliminado).
   De forma alternativa, para cancelar la eliminación, presione el botón **Stop.**
   La unidad de pulsera vuelve a la pantalla **Action File** (archivo Actividad).
   - Para continuar con la eliminación de sus archivos, vaya al paso 2.
   - Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Eliminación de todos los archivos

1. En la pantalla **Files ACTION FILE** (Archivos de actividad), presione el botón **Start.** y el botón **Up ▲**.
2. La unidad de pulsera le preguntará: **Delete ALL FILES?** (¿Eliminar todos los archivos?) Si no desea eliminar todos los archivos presione el botón **Up ▲** o **Down ▼**. Puede continuar desplazándose por los archivos **Action** (Actividad).
3. Presione el botón **Start.** La unidad de pulsera le preguntará: **Are you sure?** (¿Está seguro?)
4. Para eliminar todos los archivos, haga clic en el botón **Start.** Se muestra el mensaje **Files DELETED** (Archivos eliminados). Alternativamente, para cancelar el proceso de eliminación: presionar el botón **Stop** dos veces.
   La unidad de pulsera vuelve a la pantalla **Files ACTION FILE** (archivo Actividad).
   • Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

4.2.3 VALORES TOTALES DE LA TEMPORADA DE ENTRENAMIENTO (SEASON TOT.)

Utilice el archivo de valores totales de la temporada de entrenamiento como un contador semanal y mensual de los valores de su actividad. Los valores totales de la temporada de entrenamiento se actualizan automáticamente cuando se detiene el registro de la actividad. Esta función realiza también el seguimiento de los valores acumulativos y máximos comenzando desde la última vez que se puso a cero. Para más información sobre cómo poner a cero los valores, ver página 59.

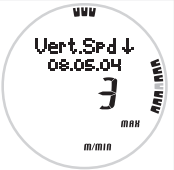
Ver los valores totales de la temporada de entrenamiento

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up ▲**. Aparece **Menu FILES** (menú ARCHIVOS).
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Files AUTO LOG** (Registro automático de archivos).
4. Presione el botón **Down ▼**. Aparece **Files SEASON TOT.** (Archivos de la temporada total).
5. En el menú **Season Total Values** (Valores totales de la temporada) presione le botón **Start.** Se muestra el total de las calorías quemadas (Tot.Kcal).

6. Utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para desplazarse a través de la siguiente información.

Season Total Values (Valores totales de la temporada):	
	La fecha en que se pusieron a cero las calorías totales quemadas por última vez. El total de calorías quemadas desde la última puesta a cero. La frecuencia cardíaca debe medirse durante el registro de la acción para actualizar el total de calorías quemadas.
	La fecha en que se pusieron a cero las pendientes totales por última vez. El número acumulado de pendientes a partir de la última puesta a cero.*
	Fecha en la que se registró la velocidad máxima de ascensión por última vez. Velocidad máxima de ascensión.*

**El altímetro debe de estar activado durante el registro para la actualización de estos valores. El valor no está actualizado si se ha activado el barómetro.*

Season Total Values (Valores totales de la temporada):	
	Fecha en la que se registró la velocidad de descenso máxima por última vez. Velocidad de descenso máxima.*
	La fecha en que la altitud total ascendida se puso a cero por última vez. Altitud ascendida acumulada, a partir de la última puesta a cero.*
	La fecha en que la altitud total descendida se puso a cero por última vez. Altitud descendida acumulada, a partir de la última puesta a cero.*

**El altímetro debe de estar activado durante el registro para la actualización de estos valores.*
El valor no está actualizado si se ha activado el barómetro.

Season Total Values (Valores totales de la temporada):	
	Fecha en la que se registro la altitud máxima por última vez. Altitud máxima.*

**El altímetro debe de estar activado durante el registro para la actualización de estos valores. El valor no está actualizado si se ha activado el barómetro.*

7. Para detener la visualización de los valores, presione el botón **Stop.**

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Utilización de la altitud máxima registrada previamente en los Valores totales de la temporada
Si el altímetro da una lectura máxima errónea, puede corregir la lectura registrada utilizando la altitud máxima registrada previamente.

1. En la pantalla de altitud máxima, presione el botón **Start** para comenzar a utilizar el valor de altitud máximo previo.
   La unidad de pulsera muestra: **Altitude RESET?** (¿Poner a cero la altitud?).
2. Presione el botón **Up** ▲. Se muestra la altitud máxima previa.
   La unidad de pulsera le preguntará: **Altitude RETURN OLD?** (¿Desea volver a la altitud máxima anterior?).
3. Presione el botón **Start.** La unidad de pulsera le preguntará: **Are you sure?** (¿Está seguro?).
4. Si está seguro, presione el botón **Start.**
   De forma alternativa, para cancelar la puesta a cero, presione el botón **Stop.**

Puesta a cero de los Valores totales de la temporada
Utilice los valores totales de la temporada como un contador de temporada (semanal o mensual) de sus valores de actividad poniéndolos a cero una vez cada temporada. Una vez puesto a cero el valor, no es posible recuperarlo.
Comience con cualquier pantalla de la tabla anterior (Tot.Kcal, Slopes, Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent o Altitude max).
1. Presione el botón **Start** para empezar a poner a cero el valor deseado. La unidad de pulsera le preguntará:
   RESET? (¿Poner a cero?).
2. Presione el botón **Start.** La unidad de pulsera le preguntará: **Are you SURE?** (¿Está seguro?).
3. Si está seguro de que desea volver a poner el valor a cero, presione el botón **Start.**
   De forma alternativa, para cancelar la puesta a cero, presione el botón **Stop.**

4.3 AJUSTES (SETTINGS)

Presione **Start**

Presione **Up** ▲
• USER (USUARIO)
Presione **Up** ▲
• GENERAL

El menú Ajustes le permite introducir manualmente los ajustes de la memoria, el usuario y la unidad de pulsera. También puede preparar sus ajustes con la herramienta Polar UpLink y transferirlos a su unidad de pulsera desde su ordenador. Para más información, consulte la página 75.

Nota: *No es capaz de entrar en el menú Ajustes cuando está utilizando el registro de la actividad.*

4.3.1 AJUSTE DE INFORMACIÓN DE USUARIO (SETTINGS USER)

Al introducir la información personal se asegura que su contador calórico y la prueba de la condición física está funcionando al nivel de precisión más alto posible.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Menu SETTINGS.**
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Settings USER.**
4. Al presionar el botón **Start** para especificar los valores de la información del usuario siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start (Inicio) para aceptar
5. **Weight (Peso):** Ajuste los kilogramos (KILOGRAMS) o las libras (POUNDS)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**

Nota:
- *Las unidad es de peso y estatura dependen de su elección en el ajuste de las unidades. Si se equivoca al elegir las unidades, podrá cambiarlas manteniendo presionado el botón **Light** (Luz).*
- *Para cambiar sus ajustes personales presione el botón **Stop** y vuelva al paso 4.*

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start (Inicio) para aceptar
6. **Height (Estatura):** • Fije CM o FT • Fije INCH (pulgadas, si ha seleccionado Units 2)	 **Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	 **Start** **Start**
7. **Birthday (Fecha de nacimiento):** • DD (día) o MM (mes: si elige el modo horario de 12h) • MM (mes) o DD (día: si elige el modo horario de 12h) • YY (año)	 **Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼** **Up ▲ / Down ▼**	 **Start** **Start** **Start**
8. **Sex (Sexo):** Hombre (MALE) o mujer (FEMALE)	**Up ▲ / Down ▼**	**Start**
9. **Activity (Actividad):** LOW (ocasional), MODERATE (moderada), HIGH (intensa) o TOP (competición) (consulte las instrucciones en la página 63).	**Up ▲ / Down ▼** • seleccione su nivel de actividad para la prueba de condición física.	**Start**
10. **VO_{2max} SET** La unidad de pulsera sugiere un valor de 36 para las mujeres y un valor de 45 para los hombres como valor predeterminado cuando establezca este valor por primera vez (consulte las instrucciones en la página 64).	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste este valor si conoce **su valor actual medido en laboratorio del consumo máximo de oxígeno.**	**Start**

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start (Inicio) para aceptar
11. **HR_{max} SET** El valor de la frecuencia cardíaca máxima prevista (220-edad) aparece de forma predeterminada cuando este valor se ajusta por primera vez (consulte las instrucciones en la página 64).	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste este valor si conoce **su valor actual medido en laboratorio del consumo máximo de oxígeno.**	**Start**
12. **HR_{sit} SET** La frecuencia cardíaca estando sentado (consulte las instrucciones de la página 64).	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste el valor de la frecuencia cardíaca estando sentado.	**Start**

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Nivel de actividad (Activity)

El nivel de actividad es una evaluación del nivel de actividad física. Seleccione la alternativa que mejor describe la cantidad global y la intensidad de su actividad física en el último medio año.

Nivel de actividad	Descripción
Low (ocasional)	Participa ocasionalmente en actividades deportivas al aire libre u otro tipo de ejercicio lo suficiente como para dificultar la respiración o provocar sudoración. No participa en un programa de ejercicios o actividad deportiva regular.
Moderate (moderada)	Está 1/2 a 2 horas por semana participando en actividades deportivas al aire libre o su trabajo exige una actividad física moderada. Ejemplo: corre o camina 5-10 km/semana (3-6 millas/semana).
High (intensa)	Está 2 a 3 horas/semana participando en actividades deportivas al aire libre enérgicas u otro tipo de *ejercicio intenso*. Ocasionalmente participa en excursiones al aire libre de larga duración (1-3 días) o participa en eventos competitivos. Ejemplo: corre o camina 10-20 km/semana (6-12 millas/semana).
Top (competición)	Participa en actividades al aire libre enérgicas u otras formas de *ejercicio intenso* como mínimo 5 veces a la semana. Tiene más posibilidades de mejorar su rendimiento o de prepararse para una excursión larga al aire libre.

Valor de consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}, ml/kg/min)
VO_{2max}, es un valor utilizado en la estimación del consumo de energía. VO_{2max} es la capacidad máxima de consumo de oxígeno por su organismo durante el esfuerzo físico máximo. También se conoce como capacidad aeróbica máxima o consumo de oxígeno máximo. VO_{2max} es un valor muy utilizado para evaluar la condición aeróbica (cardiovascular). La condición física aeróbica tiene que ver con la eficacia con la que el sistema cardiovascular transporta el oxígeno a los distintos órganos del cuerpo. La forma más exacta de determinar su valor de VO_{2max} individual es realizar una prueba de laboratorio de esfuerzo máximo.

Nota: *Si no conoce este valor, puede determinar un valor comparable, el OwnIndex, al realizar la prueba de condición física. Para obtener más información, consulte la página 38.*

Valor máximo de la frecuencia cardíaca (HR_{max})
HR_{max}, es un valor utilizado en la estimación del consumo de energía. HR_{max} es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. HR_{max} es una herramienta útil para la determinación de la intensidad de la actividad. La forma más exacta de determinar su valor de HR_{max} individual es realizar una prueba de laboratorio de esfuerzo máximo.

Valor de la frecuencia cardíaca estando sentado (HR_{sit})
HR_{sit} es un valor utilizado en la estimación del consumo de energía. Con el fin de obtener un cálculo lo más preciso posible del consumo de energía, HR_{sit} es la frecuencia cardíaca cuando no está realizando actividad física (estando sentado). La forma más sencilla de determinar HR_{sit}, es sentándose y poniéndose el transmisor. En el modo principal **Time** (hora), presione el botón **Down ▼** para ver la frecuencia cardíaca. Mire su unidad de pulsera pasados 2 ó 3 minutos. Esta es la HR_{sit}. Para calcular de forma más precisa la HR_{sit} lleve el Outdoor Computer durante un día normal. Ocasionalmente, cuando esté sentado y no esté realizando actividad física alguna durante 2-3 minutos, anote el valor de la frecuencia cardíaca. Al terminar el día, calcule el valor medio.

4.3.2 AJUSTES GENERALES (GENERAL SETTINGS)

Presione **Start**

- HR LIMITS (LÍMITES FC)

Presione **Up** ▲

- UNITS (UNIDADES)

Presione **Up** ▲

- VERT. SPEED (VELOC. VERTICAL)

Presione **Up** ▲

- INTRO

Presione **Up** ▲

- SOUND (SONIDO)

Fije los ajustes generales para su unidad de pulsera en el menú **Settings/General** (Ajustes/general). Puede establecer la siguiente información:

- La zona personal de frecuencia cardíaca objetivo.
- Unidades de medida.
- Velocidad vertical, es decir, la velocidad de ascensión o descenso en minutos o horas.
- Si está activada o no la función de introducción de imágenes en los modos principales.
- Si están activados o desactivados los sonidos de botón y actividad de la unidad de pulsera •)))).

Establecer límites de frecuencia cardíaca para la alarma de la zona objetivo (Set HR LIMITS)
Fijar los límites inferior y superior de frecuencia cardíaca le permite crear una zona objetivo de frecuencia cardíaca. Utilice esta función para ayudarse a mantener un nivel determinado de intensidad, dependiendo de sus objetivos. La zona objetivo que indica por defecto la unidad de pulsera es 80-160 ppm. Su zona objetivo de frecuencia cardíaca también se puede expresar en porcentajes de su FC_{max} (ver página 62).
Por ejemplo, si la frecuencia cardíaca máxima es de 200 ppm, el 60%-85% de la FC es de 120-170 ppm.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Menu SETTINGS.**
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Settings USER.**
4. Presione el botón **Down** ▼. Aparece **Settings GENERAL.**
5. Presione el botón **Start.** Aparece **Set HR LIMITS.**

6. Presione el botón **Start** para especificar los límites de la frecuencia cardíaca y siga los pasos que aparecen a continuación:

La pantalla muestra:	Presione el botón Up ▲ o Down ▼ para ajustar el valor parpadeante	Presione el botón Start (Inicio) para aceptar
7. **Limit High:** • SET ON o OFF	**Up ▲ / Down ▼** • active o desactive el límite superior.	**Start** • Si apaga el límite, siga con el paso 8.
• SET LIMIT	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste el límite superior.	**Start**
8. **Limit Low:** • SET ON o OFF	**Up ▲ / Down ▼** • active o desactive el límite inferior.	**Start** • si apaga el límite, sáltese el resto de los pasos.
• SET LIMIT	**Up ▲ / Down ▼** • ajuste el límite inferior. El límite inferior no puede ser superior al valor del límite superior.	**Start**

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**
  Para más información sobre cómo funciona la alarma de zona objetivo, consulte la página 29.

Nota: *Si desactiva el límite de la frecuencia cardíaca, no hay alarma de zona objetivo en el modo principal* ***Action*** *(Actividad) y no se calculan valores límite en el archivo* ***Action*** *(Actividad).*

Consejo: Cómo usar las zonas objetivo de Frecuencia Cardíaca
Cuando se trata de prepararse para la mayoría de deportes al aire libre, lo más fuerte no siempre es lo mejor. Varíe la intensidad de su entrenamiento de acuerdo a sus metas y nivel de forma física. Haga algunos ejercicios a una intensidad entre suave y moderada (entre el 60 y el 70 % de su FC_{max}) y algunos a una intensidad mayor. Cuanto más planifica su actividad, la intensidad debería ser mucho menor. Para más información sobre las zonas objetivo y para un programa personalizado de ejercicio, visite www.PolarOutdoorGuide.com.

Cambio de las unidades de medida (Set Units)

El ajuste de las unidades de medida afecta a las funciones siguientes:

	Unidades 1	Unidades 2
Información personal (peso y estatura)	kg cm	libras pies
Altitud	m	pies
Presión barométrica	hPa	inHg
Velocidad vertical de ascensión o de descenso*	m/min m/h	pies/min pies/h
Temperatura	°C	°F

*Para cambiar el valor de la velocidad vertical, consulte la siguiente sección.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Menu SETTINGS.**
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Settings USER.**
4. Presione el botón **Down** ▼. Aparece **Settings GENERAL.**

5. Presione el botón **Start.** Aparece **Set HR LIMITS.**
6. Presione el botón **Up ▲**. Aparece **Set UNITS.**
7. Presione el botón **Start** y siga los pasos que aparecen a continuación:

8. La pantalla muestra: **Units** (Unidades de medida) **1: M / HPA / °C** o **2: FT / INHG / °F**	Presione el botón **Up ▲** o **Down ▼** para ajustar el valor parpadeante de Units 1 o 2.	Presione el botón **Start** para aceptar.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Ajuste del valor de la velocidad vertical (Set VERT. SPEED)

El valor de la velocidad vertical define si la velocidad de ascensión y descenso se muestra en forma de metros o pies por minutos u horas. Puede monitorizar su velocidad de ascensión o descenso cuando el altímetro se activa en el modo principal **Alti** (Altímetro).

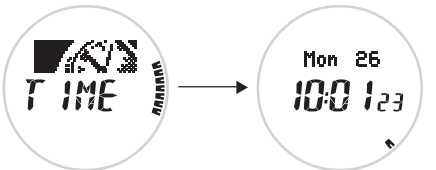
Valor de la velocidad vertical	Utilizar cuando...
Velocidad por minuto	...se esperan cambios rápidos en la altitud como en el esquí de descenso o el montañismo.
Velocidad por hora	...está caminando por terrenos sin colinas ni montañas empinadas.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Menu SETTINGS.**
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Settings USER.**
4. Presione el botón **Down** ▼. Aparece **Settings GENERAL.**
5. Presione el botón **Start.** Aparece **Set HR LIMITS.**
6. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Set VERT. SPEED.**
7. Presione el botón **Start** para especificar el valor de la velocidad vertical:

8. La pantalla muestra: **Vert. speed RATE SET M/FT**	Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para seleccionar la velocidad vertical por minuto (min) u hora.	Presione el botón **Start** para aceptar.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Ajuste de Intro ON/OFF (Intro ON/OFF)



Cuando se desplaza por los modos principales, la animación de introducción del modo principal aparece durante unos pocos segundos antes de que entre en la pantalla del modo principal. Si no desea mostrar intro, desactívelo.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Menu SETTINGS.**
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Settings USER.**
4. Presione el botón **Down** ▼. Aparece **Settings GENERAL.**
5. Presione el botón **Start.** Aparece **Set HR LIMITS.**
6. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Set INTRO.**
7. Presione el botón **Start** para encender o apagar la animación de introducción.

8. La pantalla muestra: **Set INTRO** **ON** o **OFF**	Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para activar o desactivar intro.	Presione el botón **Start.** para aceptar.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Ajuste de Sonido ON/OFF (Sound ON/OFF)

El ajuste del sonido afecta a los siguientes sonidos: el sonido del botón, alarmas de zona objetivo de frecuencia cardíaca y los sonidos de inicio y parada del cronómetro, los temporizadores de cuenta atrás y de actividad. Los valores del sonido no afectan a las alarmas del reloj (alarmas diarias y recordatorios) o sonido de prueba de condición física completada/errónea.

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Menu SETTINGS.**
3. Presione el botón **Start.** Aparece **Settings USER.**
4. Presione el botón **Down** ▼. Aparece **Settings GENERAL.**
5. Presione el botón **Start.** Aparece **Set HR LIMITS.**
6. Presione el botón **Down** ▼. Aparece **Set SOUND.**
7. Presione el botón **Start** para activar o desactivar el sonido:

La pantalla muestra: **Set SOUND** **ON** o **OFF**	Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para activar o desactivar el sonido.	Presione el botón **Start**. para aceptar.

- Para volver al modo principal **Time** (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Nota: *Los sonidos de la unidad de pulsera se desactivan cuando aparezca el símbolo de batería baja. No obstante, el alarma del reloj funcionará si se ajusta antes de que aparezca el símbolo* .

4.4 CRONÓMETRO

Utilice el cronómetro cuando desee controlar la duración de un evento con tiempos intermedios, como durante carreras de montaña o si desea saber cuánto tiempo lleva escalar una montaña determinada.

Start
(Inicio)

Stop
(Detención)

1. En el modo principal **Time** (Tiempo), presione el botón **Start.** Aparece **Menu WATCH SET** (menú Ajuste del reloj).
2. Presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca **Menu STOPWATCH** (cronómetro).
3. Presione el botón **Start** para inciciar el cronómetro. El cronómetro se pone en marcha.
4. Para realizar tiempos de interrupción, presione el botón **Start.** Aparece el mensaje **StopWatch SPLIT.**
5. Para parar el cronómetro, presione el botón **Stop.** Aparece el mensaje **StopWatch PAUSED.**
6. Para reiniciar el cronómetro, presione el botón **Start.** Para volver al modo principal **Time** (Tiempo) y utilizar otras funciones mientras está funcionado el cronómetro, presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

Puede poner a cero el cronómetro parándolo. Presione y mantenga presionado el botón **Stop** hasta que la lectura esté puesta a cero.

Nota: *Otros temporizadores no afectan al cronómetro. Puede utilizar el cronómetro independientemente mientras utiliza el registro de la actividad y otras funciones.*

4.5 TEMPORIZADOR DE CUENTA ATRÁS

El temporizador de cuenta atrás funciona igual que el cronómetro, pero cuenta el tiempo hasta el cero a partir de un valor predeterminado. Ajuste la hora del temporizador de cuenta atrás e inicie el temporizador en el **menú CountDown** (Cuenta atrás).

1. Para ir al **menú CountDown** (Cuenta atrás), presione el botón **Start** en el modo principal **Time** (Tiempo) y presione el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ hasta que aparezca el mensaje **Menu COUNTDOWN** (menú Cuenta atrás).
2. Presione el botón **Start** para ajustar el tiempo del temporizador.
3. Utilice el botón **Up** ▲ o **Down** ▼ para ajustar las horas, minutos y segundos. Presione el botón **Start** después de cada selección. Después de fijar los segundos, el temporizador CountDown comienza a funcionar.
4. Presione el botón **Start** para realizar tiempos de interrupción.
5. Si desea detener el temporizador de cuenta atrás, presione el botón **Stop.** Aparece el mensaje **CountDown PAUSED** (Temporizador en pausa).
6. Para reiniciar el temporizador CountDown, presione el botón **Start.**
7. Para volver al modo principal **Time** (Tiempo) y utilizar otras funciones mientras está funcionando del temporizador de cuenta atrás, presione y mantenga presionado el botón **Stop.**

El temporizador de cuenta atrás recuerda el valor predeterminado.

- Si utiliza el mismo valor, no es necesario fijar una nueva hora cuando utiliza el temporizador de cuenta atrás la próxima vez.
- Si desea poner a cero el temporizador de cuenta atrás CountDown al valor predeterminado cuando lo haya detenido, presione y mantenga presionado el botón **Start.**
- Si desea poner a cero el temporizador de cuenta atrás CountDown cuando lo haya detenido, presione y mantenga presionado el botón **Stop.** El temporizador CountDown se pone a cero. Ahora puede fijar otra vez el valor CountDown.

Cómo funciona: En el modo principal **Time** (Tiempo), el indicador parpadeante del círculo exterior le informa de que el cronómetro o el temporizador de cuenta atrás está encendido. Cuando el temporizador se detiene, la unidad de pulsera emite una alarma brevemente y muestra: **COUNTDOWN 00:00.00** (cuenta atrás). Presione cualquier botón (excepto el botón de la **Light** / luz) y la unidad de pulsera vuelve al modo que estaba utilizando. Los otros temporizadores no afectan al cronómetro de cuenta atrás.

Consejo: Cómo utilizar el cronómetro de cuenta atrás para evitar la deshidratación
Ponga su cronómetro de cuenta atrás para recordarle de que beba regularmente pequeñas cantidades a lo largo de su actividad. Planifique beber como mínimo 250 ml / 4 oz de agua u otros líquidos cada hora, sobre todo cuando está en un ambiente caliente y/o húmedo. Si la frecuencia cardíaca aumenta gradualmente a pesar de que no hay aumento en la velocidad, aumente su ingesta de líquidos. No espere hasta que tener sed pues ello significa que ya está deshidratado.

4.6 TRANSFERENCIA DE CONFIGURACIONES DESDE EL PC CON UPLINK DE POLAR

El producto Polar Outdoor Computer le ofrece transferir las siguientes funciones con la herramienta UpLink directamente a su unidad de pulsera:

- Ajustes de la unidad de pulsera, avisos y logos.
- Cambiar la función HeartTouch.

Puede descargar la herramienta UpLink de Polar desde la página web www.polar.fi. Para poder utilizar la herramienta UpLink, necesitará un ordenador con tarjeta de sonido y altavoces o auriculares dinámicos. Para obtener más instrucciones, visite www.polar.fi.

5. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Como cualquier dispositivo electrónico, su Polar Outdoor Computer debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que se incluyen a continuación le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y le permitirán utilizar el monitor durante muchos años.

Guarde la unidad de pulsera y el transmisor en un lugar seco y limpio. No lo guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (por ejemplo una bolsa de plástico) o con material conductivo como una toalla húmeda.

Cuidados de Polar Outdoor Computer

- Mantenga su Polar Outdoor Computer Límpiela con un jabón suave y solución acuosa. Séquela cuidadosamente con un paño suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- Las temperaturas de funcionamiento de la unidad de pulsera son -10 °C a +60 °C / +14 °F a +140 °F y las temperaturas de conservación son -20 °C a +70 °C / -4 °F a +158 °F.
- No exponga el Outdoor Computer a la luz solar directa durante períodos de tiempo prolongados, por ejemplo, dejándolo en un coche.
- Mantenga limpios los canales de presión de aire (las aperturas en el lateral de la unidad de pulsera) para asegurarse que las mediciones de la altitud y la temperatura funcionan. No inserte objetos en las aperturas.
- No doble ni estire el transmisor, ya que podría dañar los electrodos.
- El transmisor sólo debe secarse con una toalla. Un manejo incorrecto podría dañar los electrodos.

Utilización de Polar Outdoor Computer dentro del agua

La monitorización de la frecuencia cardíaca dentro del agua puede tener interferencias porque el agua de las piscinas debido a su alto contenido en cloro y el agua del mar por su alto contenido en sal son altamente conductoras. Los electrodos del transmisor pueden hacer cortocircuito lo que evita que el transmisor detecte las señales del ECG. La unidad de pulsera es resistente al agua a 100 m / 330 pies de forma que puede llevarla al nadar. No obstante Polar Outdoor Computer no es un instrumento para el submarinismo. Por ello, las funciones no deben de utilizarse en actividades de submarinismo y los botones no deben presionarse cuando esté debajo del agua.

Mantenimiento

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las tareas de mantenimiento las lleve a cabo únicamente un centro de asistencia de Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Baterías del transmisor

Póngase en contacto con el centro de servicio autorizado de Polar para obtener un transmisor de repuesto. Polar recicla los transmisores usados. Consulte la tarjeta de registro y de servicio técnico para obtener instrucciones detalladas.

Cambio de la unidad de pulsera

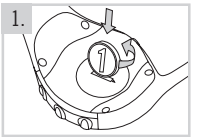
Evite abrir la cubierta de la batería sellada durante el período de garantía. Recomendamos que cambie la batería en un centro de asistencia autorizado de Polar. Si prefiere cambiar la batería usted mismo, siga las siguientes instrucciones.

Nota: *Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la batería, ábrala sólo cuando tenga que cambiar la batería o poner a cero la unidad de pulsera. Le recomendamos cambiar el anillo de cierre de la tapa de la batería cada vez que cambia la batería. En el centro de servicio técnico Polar autorizado podrá encontrar anillos de cierre adicionales.*

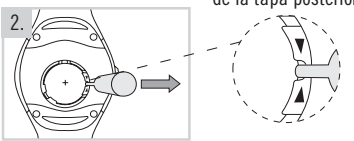
Para cambiar la batería de la unidad de pulsera, necesita un destornillador pequeño, un anillo de cierre, una moneda y una batería (CR 2032). El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10 - 15 % de batería en la unidad de pulsera.

Nota:

- *El uso excesivo de la luz y el altímetro harán que la batería de la unidad de pulsera se agote con mayor rapidez.*
- *En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja pero el indicador se desactiva cuando vuelve a la temperatura normal.*
- *Los sonidos de la unidad de pulsera y la luz se apagan automáticamente cuando aparezca el símbolo . No obstante, el sonido de la alarma del reloj funciona si ha activado la alarma del reloj antes de que aparezca el símbolo .*



1. Abra la tapa de la batería del conector girándola en sentido contrario a las agujas del reloj (dirección OPEN) con una moneda que se ajuste bien a la ranura de la tapa posterior.



2. Retire la tapa de la batería. Ponga un **destornillador pequeño** en la ranura indicada por dos flechas. Levante cuidadosamente la batería con el destornillador y cámbiela por una batería nueva. Tenga cuidado de no dañar los hilos de la tapa posterior.
3. Ponga el polo negativo (-) de la batería contra la parte inferior y el positivo (+) contra la tapa.
4. Retire el anillo de cierre de la cubierta de la batería y sustitúyalo por un anillo nuevo. Asegúrese de que el anillo de cierre de la cubierta está bien colocado en la ranura.
5. Ponga la cubierta de la batería en su sitio y ciérrela atornillando la cubierta en sentido de las agujas del reloj (dirección CLOSE) con una moneda. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada. Es recomendable que el altímetro o el barómetro se calibren después de cambiar la batería.

Nota:

- *Después de un cambio de la batería, vuelva a introducir los valores básicos. Para obtener más información, consulte la página 9.*
- *Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. Si se ingiere, póngase en contacto con un médico inmediatamente.*
- *Las baterías deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.*

6. FUNCIONAMIENTO SEGURO DEL OUTDOOR COMPUTER

Polar Outdoor Computer muestra condiciones medioambientales tales como la altitud, la presión barométrica y indicadores de rendimiento. Se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad de su actividad. No está previsto ni implícito ningún otro uso. **Polar Outdoor Computer no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional e industrial.** Además, el dispositivo no debe utilizarse para obtener mediciones cuando se participa en actividades aéreas o bajo el agua.

Reducción de los posibles riesgos durante la realización de actividades deportivas al aire libre
La realización de ejercicio conlleva algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utiliza un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado físico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante que permanezca atento a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Si experimenta un dolor imprevisto o un cansancio excesivo, es aconsejable que interrumpa el ejercicio o que continúe a un nivel de intensidad más bajo.

Aviso para personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado. Las personas con marcapasos que utilizan el monitor de frecuencia cardíaca Outdoor Computer lo hacen bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica la prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y el Polar Outdoor Computer.

Si es alérgico a una sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en la página 81. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el transmisor, llévelo sobre una camisa. No obstante, deberá humedecer bien la camisa debajo de los electrodos para garantizar un funcionamiento satisfactorio.

7. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Qué debo hacer si...

...no hay reacción al presionar los botones?
Si no hay reacción al presionar los botones, ponga a cero la unidad de pulsera. La puesta a cero sólo elimina la fecha y la hora de la alarma diaria pero no los archivos registrados ni el Registro automático. Los valores de calibración del altímetro y el barómetro vuelven a sus valores predeterminados (presión estándar a nivel del mar de 1.013 hPa/29,90 inHg). Para poner a cero la unidad de pulsera, saque la pila y póngala de nuevo en su sitio. Para más información, consulte la página 77.

Nota: *Si no presiona ningún botón después de poner a cero la unidad de pulsera, al cabo de un minuto el receptor de pulsera volverá al modo principal* ***Time*** *(Tiempo).*

... la lectura de la frecuencia cardíaca fluctúa o es demasiado alta?
Es posible que haya entrado en una zona de señales electromagnéticas de gran intensidad que causan una lectura errática. Se pueden producir interferencias cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos o tranvías, telesquíes, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadoras para bicicletas, aparatos de ejercicios equipados con motores eléctricos (por ejemplo, analizadores de la condición física) o teléfonos móviles. Compruebe el entorno y aléjese de la fuente de interferencias.

... la lectura de la altitud cambia incluso estando en la misma altitud?
La medición de la altitud se basa en la presión barométrica. Los cambios en la altitud o el tiempo pueden ocasionar cambios en la presión. Por ejemplo, si está en la misma altitud pero el tiempo y la presión cambiar, el altímetro interpreta el cambio en la presión como un cambio en la altitud.

...son inexactas las lecturas de la presión barométrica?
Su barómetro puede mostrar mediciones erróneas de la presión barométrica si se expone a interferencias externas como viento fuerte o aire acondicionado. También es importante que mantenga la altitud cuando esté utilizando el barómetro. Si hay una falta constante de precisión en las lecturas, es posible que haya suciedad obstruyendo los canales de la presión atmosférica. En este caso, envíe el Outdoor Computer a un centro de servicio técnico de Polar.

...hay que cambiar la batería de la unidad de pulsera?
Es aconsejable que todas las tareas de mantenimiento y reparación se lleven a cabo únicamente en un servicio Polar autorizado. Esta condición es especialmente necesaria para asegurarse de que la validez de la garantía sigue vigente y que no se ha visto afectada por procedimientos de reparación incorrectos realizados por un técnico no autorizado. El servicio Polar comprobará la resistencia al agua de la unidad de pulsera tras las sustitución de la batería y realizará una revisión completa periódica del Outdoor Computer.

... la pantalla está en blanco?
Cuando sale de fábrica, el producto Polar Outdoor Computer se encuentra en el modo de ahorro de batería. Para activarlo, presione el botón **Start** dos veces. Se iniciarán los ajustes básicos. Para más información, consulte la página 9.

... ¿ el está activado?
Normalmente, el primer indicio de una batería agotada es la aparición del indicador de carga de batería baja. Para más información, consulte la página 77.

Nota: *En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja pero el indicador se desactiva cuando vuelve a la temperatura normal.*

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Unidad de pulsera La unidad de pulsera es un producto láser de clase 1.

Duración de la batería:	un promedio de 1 año en condiciones normales de uso
Tipo de batería:	CR 2032
Anillo de cierre de la batería:	Junta tórica 21,50 x 0,60
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +60 °C / +14 °F a +140 °F
Temperatura de conservación:	-20 °C a +70 °C / -4 °F a +158 °F
Resistencia al agua:	hasta 100 m / 330 pies
Material de la banda de la pulsera:	poliuretano

Material de la tapa posterior, hebilla de la correa de pulsera: Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.

Reloj
Precisión: superior a ± 0,5 segundos / día a una temperatura de +25 °C / +77 °F.

Monitor de frecuencia cardíaca
Precisión: ± 1% o ± 1 pulsaciones por minuto, el valor que sea mayor; la definición se aplica a condiciones de estabilidad.
Intervalo de medición de la frecuencia cardíaca: 15-240

Altímetro
La unidad de pulsera Polar calcula la altitud con la altitud media estándar de determinadas presiones atmosféricas según ISO 2533.

Intervalo de la pantalla:	de -550 m a +9.000 m / -1.800 pies a +29.500 pies
Resolución:	1 m / 5 pies
Altitud de ascensión / descenso resolución:	5 m / 20 pies
Resolución de velocidad vertical:	1 m por minuto o 50 m por hora / 5 pies por minuto o 200 pies por hora

Temperatura compensada

Barómetro

Intervalo de la pantalla:	Presión a nivel del mar actual 800 hPa a 1.100 hPa / 23,60 inHg a 32,50 inHg Presión absoluta 300 hPa a 1.100 hPa / 8,85 inHg a 32,50 inHg
Resolución:	1 hPa / 0,05 inHg

Termómetro

Intervalo de la pantalla:	-20 °C a +60 °C / -4 °F a +140 °F
Resolución:	1 °C / 1 °F

Transmisor

Duración de la batería:	un promedio de 2.500 horas de uso
Tipo de batería:	pila de litio incorporada
Temperatura de funcionamiento:	de -10 a +50° C / 14° F a 122 ° F
Temperatura de conservación:	de -20 °C a +70 °C / de -4 °F a +158 °F
Material:	poliuretano
Impermeable	

Banda elástica

Material de la hebilla:	poliuretano
Material del tejido:	nailon, poliéster y caucho natural, incluida una pequeña cantidad de látex

Valores límite de información registrados en el archivo Action (Actividad)
Como máximo 80 archivos de actividad
Tiempo máximo de actividad registrado en el archivo Action (Actividad): 99 h 59 m 59 s

9. GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Inc. ofrece esta garantía internacional limitada de Polar a los clientes que hayan adquirido este producto en Estados Unidos o en Canadá. Polar Electro Inc. ofrece esta garantía internacional limitada de Polar a los clientes que hayan adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Oy garantiza al consumidor/comprador original que este producto estará exento de defectos materiales y de fabricación durante dos años a partir de la fecha de compra.
- **Guarde el recibo o la tarjeta de garantía internacional, ya que es su resguardo de compra.**
- La garantía no cubre la batería, las carcasas rotas o deterioradas, ni la banda elástica. Tampoco cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial.
- La garantía no cubre los daños, pérdidas, costes o gastos, ya sean directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por, o relacionados con el producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un centro de servicio técnico autorizado de forma totalmente gratuita.
- La presente garantía no afecta a los derechos legales del consumidor en virtud de la legislación nacional o estatal aplicable vigente, como tampoco a los derechos de que disponga frente al proveedor en virtud de su contrato de compraventa.

CE 0537 Esta marca CE indica que el producto cumple con la Directiva 93/42/CEE.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.
Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de la empresa Polar Electro Oy.
Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de la empresa Polar Electro Oy.

10. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE POLAR

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos que se describen en él están sujetos a cambios sin previo aviso, debido a la política de continuo desarrollo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales originados por, o relacionados con la utilización de este material o de los productos que aquí se describen.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes:
US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 5611346, US 5491474. Otras patentes en curso.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR®

11. ÍNDICE

Action File (Archivo de actividad) 27, 50
Activación y desactivación de la alarma 43
Ajuste de la fecha 9, 46
Ajustes de las unidades de medición 67
Ajustes del usuario 60
Alarma de zona objetivo 29
Auto Log (Registro automático) 31, 35, 48
Calibración de la altitud 33
Calibración del barómetro 36
Cambio de la pila 77
Consumo de energía 17, 24, 60
Contador de pendiente 30, 52, 56
Cronómetro 72
Eliminación de un archivo 54
FileView (Vista de archivo) 29
Frecuencia cardíaca 15, 22, 25, 30
Función HeartTouch 11
Hora doble 14, 44
HR_{sit} 64
Indicación de batería baja 71, 77, 80
Inicio de la medición de la frecuencia cardíaca 25
Keylock 8
Límites de la frecuencia cardíaca 29, 65
Luz de fondo 8
Modo de 12h/ 24h 9, 14, 44
OwnIndex 40
Polar UpLink 75
Ponga a cero la unidad de pulsera 80
Presión barométrica absoluta 21
Prueba de condición física 38, 60
Recordatorios 46
Recordatorios 46
Recuperar información de actividad 50
Registro de una actividad **REC** 22, 27
Season Total Values (Valores totales de la jornada) 55
Snooze (Silenciar) 44
Sonido activado/desactivado 29, 71
Temperatura 21
Temporizador de cuenta atrás 73
Tendencia gráfica de la frecuencia cardíaca 28
Tendencia gráfica de la altitud 16, 32
Tendencia gráfica del barómetro 20
Transmisor 25, 77
Valor de la velocidad vertical 67, 68
Velocidad de ascensión/ascensión 17, 30, 53, 56
Velocidad de descenso/descenso 17, 30, 53, 56
Volver a la pantalla Time (Hora) 8